

KONSEP DIRI PADA VEGETARIAN



Oleh:

Aji Saepul Hidayat

1125151312

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2019

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

Konsep Diri pada Vegetarian

Nama Mahasiswa : Aji Saepul Hidayat

NIM : 1125151312

Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : 15 Agustus 2019

Pembimbing I

Pembimbing II



Ernita Zakiah, M.Psi, Psikolog





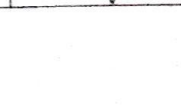
NIDK. 8891680018



Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi

NIP. 198309182008122006

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Penanggungjawab)*		26/08-2019
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		21.08.19
Prof. Dr. Yufiarti (Ketua Penguji)***		19.08.2019
Ratna Dyah Suryatri, PhD. (Anggota)****		21/8-19
Lupi Yudhaningrum, M.Psi (Anggota)		19.08.2019

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Aji Saepul Hidayat

NIM : 1125151312

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **“Konsep Diri pada Vegetarian”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan April sampai dengan bulan Agustus 2019.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 28 Agustus 2019

Yang Membuat Pernyataan



Aji Saepul Hidayat

NIM. 112551312

*When you become the image of your own imagination
It's the most powerful thing you could ever do
- RuPaul*

*Please go for something that will help our world and make it change
Make the world remember what good you can do to the earth
Not what you left
- Untuk Ibu Bumi*

*Tidak semua yang terjadi itu salahmu
Tidak semua hal buruk yang menimpamu juga salahmu
Kadang itu bukan salah siapa-siapa
Kadang ketimbang kita menyalahkan
Yang perlu kita lakukan adalah menerima bahwa ini semua realita kehidupan
Sambil tetap berusaha dalam memperbaiki keadaan
- Jiemi Ardian (Psychiatrist)*

Skripsi ini dipersembahkan untuk keluarga tercinta, terutama Mama atas dukungan, do'a yang selalu mengiringi kehidupan saya, dan telah berjuang untuk pendidikan saya, serta orang-orang yang telah mendukung dan menyebut nama saya dalam doa'nya.

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aji Saepul Hidayat
NIM : 1125151312
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Pendidikan Psikologi
Jenis karya : Skripsi

demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul: "Konsep Diri pada Vegetarian"

berserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada tanggal : 28 Agustus 2019
Yang menyatakan



Aji Saepul Hidayat

AJI SAEPUL HIDAYAT
“KONSEP DIRI PADA VEGETARIAN”

SKRIPSI

**JAKARTA: PROGRAM STUDI PSIKOLOGI, FAKULTAS PENDIDIKAN
PSIKOLOGI, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2019

ABSTRAK

Gaya hidup vegetarian masih dipandang perilaku yang aneh oleh sebagian masyarakat di Indonesia. Tidak sedikit vegetarian yang mendapatkan sindiran dari lingkungan keluarga atau lingkungan sosialnya karena tidak mengkonsumsi daging dan produk-produk hewani dikarenakan kurangnya informasi tentang gaya hidup vegetarian. Sehingga dapat memunculkan konflik yang dialami gaya hidup vegetarian. Penilaian-penilaian tersebut mempengaruhi konsep diri vegetarian. Konsep diri yang terbentuk baik positif dan negatif tergantung dari penerimaan individu terhadap penilaian orang lain dan penilaian individu itu sendiri.

Penelitian ini bertujuan untuk menguraikan, menggambarkan atau mendeskripsikan mengenai dinamika konsep diri pada vegetarian. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Jumlah subjek penelitian sebanyak 3 orang, dengan kriteria yaitu telah menjalani vegetarian selama 3 tahun. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara dan observasi.

Hasil penelitian yang diperoleh bahwa subyek pertama memiliki konsep diri yang negatif, subyek kedua memiliki konsep diri yang positif dan subyek ketiga memiliki konsep diri yang positif. Dari hasil penelitian diketahui bahwa latar belakang pelaku vegetarian dipengaruhi oleh faktor biologis, faktor psikologis dan faktor sosial. Dalam hasil penelitian juga diketahui bahwa terdapat dampak yang ditimbulkan dengan menjalani gaya hidup vegetarian, yaitu terjadi perubahan fisiologis serta psikologis pada seorang vegetarian.

Kata kunci: Konsep diri, vegetarian.

AJI SAEPUL HIDAYAT

“THE SELF CONCEPT OF VEGETARIAN”

SKRIPSI

**JAKARTA: PROGRAM STUDI PSIKOLOGI, FAKULTAS PENDIDIKAN
PSIKOLOGI, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2019

ABSTRACT

Vegetarian lifestyle is still considered a strange behavior by some people in Indonesia. A few vegetarians get a bad judgement from their family or social environment because they do not consume meat and animal products due to lack of information about the vegetarian lifestyle. It can lead to conflicts to people with vegetarian lifestyle. These judgement can affect vegetarians self-concept. Self-concept that is formed both positively and negatively depends on the individual's acceptance of the judgment of others and the judgment of the individual itself.

This study aims to describe the dynamics of self-concept on vegetarians. This research used a qualitative method with a case study approach. The number of research subjects as 3 people, with criteria that has been a vegetarian for 3 years. Data collection methods used are interviews and observations.

The results of this research indicate hat the first subject has a negative self-concept, the second subject has a positive self-concept and the third subject has a positive self-concept. From the results of the study noted that the background of vegetarianism is influenced by biological factors, psychological factors and social factors. In the research results it is also known that there is an impact caused by living a vegetarian lifestyle, namely a physiological and psychological changes occur on a vegetarian.

Key words: *self concept, vegetarian.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat, dan Kuasa, serta HidayahNya kepada peneliti untuk dapat menyelesaikan proses penyusunan skripsi ini sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi. Keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang tulus kepada:

1. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi selaku dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si selaku wakil dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta
3. Ibu Mira Ariyani, Ph. D selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta
4. Ibu Ernita Zakiah, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing kesatu yang senantiasa memberikan memotivasi, memberikan ilmu, membimbing, mengarahkan, memberikan dukungan, dan meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran dalam membantu penyelesaian skripsi ini
5. Ibu Dr.phil. Zarina Akbar, M.Psi selaku dosen pembimbing kedua yang telah memberikan banyak ilmu dan pengalaman yang bermanfaat bagi peneliti
6. Seluruh staf administrasi dan karyawan Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu peneliti dalam proses perkuliahan maupun penyusunan skripsi ini
7. Keluarga peneliti, terutama Mama yang senantiasa medoakan dan memberikan dukungan serta segala sesuatu yang dibutuhkan oleh peneliti
8. Nickyta Annisa, sahabat peneliti dari awal perkuliahan yang selalu mendengarkan keluh kesah peneliti
9. Dinar Praja Istiqlal, Karunia Sabat Damayanti, teman senasib sepenanggungan kualitatif, yang menjadi pondasi di tengah kesulitan yang kita hadapi

10. Ajeng Khairana, Andi Asya Muthia Agung, Annisa Putri, Ayu Andini, Ferry Adhitya, Nadhira H. Riezza, Ratu Desmi Azalia, Sari Hadiwinoto, Sitti Atiza Juwita yang memberikan *emotional support* kepada peneliti selama proses pengerjaan skripsi
11. Bagas Anjar Nugroho, Monika Aprilia, Naurah Nazhifah, Rezha Martha Hidayat, Rimma Izzaty yang memberikan motivasi serta menemani peneliti untuk segera menyelesaikan skripsi
12. Subjek penelitian beserta kerabatnya yang telah bersedia dan membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini
13. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah membantu peneliti dalam penulisan skripsi ini.

Jakarta, 5 Agustus 2019

Peneliti,

Aji Saepul Hidayat

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Perumusan Masalah.....	9
1.3. Tujuan Penelitian.....	9
1.4. Manfaat Penelitian.....	9
1.4.1. Manfaat Praktis.....	9
1.4.2. Manfaat Teoritis.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1. Konsep Diri.....	11
2.1.1. Pengertian konsep diri.....	11
2.1.2. Dimensi konsep diri.....	12
2.1.3. Perkembangan konsep diri.....	14
2.1.4. Faktor pembentukan konsep diri.....	15
2.1.5. Jenis konsep diri.....	16
2.2. Vegetarian.....	17
2.2.1. Sejarah awal vegetarian.....	17
2.2.2. Pengertian vegetarian.....	18
2.2.3. Jenis-jenis vegetarian.....	18
2.2.4. Faktor yang mempengaruhi seseorang menjadi vegetarian.....	21
2.3. Kajian Penelitian yang Relevan.....	22
2.4. Kerangka Berpikir.....	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
3.1. Subjek Penelitian.....	27
3.1.1. Karakteristik subjek.....	28
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
3.3. Pendekatan Penelitian.....	29
3.3.1. Tipe penelitian.....	30
3.4. Metode Pengumpulan Data.....	32

3.4.1.	Wawancara.....	32
3.4.2.	Observasi.....	34
3.5.	Alat Pengumpulan Data.....	35
3.5.1.	Pedoman Wawancara.....	35
3.5.2.	Alat perekam.....	36
3.6.	Prosedur Pengumpulan Data.....	36
3.6.1.	Tahap persiapam.....	36
3.6.2.	Tahap pelaksanaan.....	37
3.7.	Prosedur Analisis Data.....	38
3.7.1.	Koding.....	39
3.7.2.	Analisis data.....	40
3.7.3.	Dokumentasi.....	40
3.8.	Pengecekan Keabsahan Data (Triangulasi).....	40
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
4.1.	Deskripsi Subjek.....	43
4.1.1.	Deskripsi subjek I.....	43
4.1.2.	Gambaran observasi subjek I.....	44
4.1.2.1.	Pertemuan pertama.....	44
4.1.2.2.	Pertemuan kedua.....	44
4.1.3.	Deskripsi subjek II.....	45
4.1.4.	Gambaran observasi subjek II.....	46
4.1.4.1.	Pertemuan pertama.....	46
4.1.4.2.	Pertemuan kedua.....	47
4.1.5.	Deskripsi subjek III.....	47
4.1.6.	Gambaran observasi subjek III.....	48
4.1.6.1.	Pertemuan pertama.....	48
4.1.6.2.	Pertemuan kedua.....	48
4.1.7.	Gambaran <i>significant other</i> subjek I.....	49
4.1.8.	Gambaran observasi <i>significant other</i> subjek I.....	49
4.1.8.1.	Pertemuan pertama.....	49
4.1.9.	Gambaran <i>significant other</i> subjek II.....	49
4.1.10.	Gambaran observasi <i>significant other</i> subjek II.....	50
4.1.10.1.	Pertemuan pertama.....	50
4.1.11.	Gambaran <i>significant other</i> subjek III.....	50
4.1.12.	Gambaran observasi <i>significant other</i> subjek III.....	50
4.1.12.1.	Pertemuan pertama.....	50
4.2.	Temuan Penelitian.....	52
4.2.1.	Kehidupan subjek I.....	52
4.2.2.	Faktor yang mempengaruhi pembentukan konsep diri.....	65
4.2.3.	Dimensi konsep diri.....	70
4.2.4.	Keterangan <i>significant other</i> subjek I.....	75
4.2.5.	Kehidupan subjek II.....	78
4.2.6.	Faktor yang mempengaruhi pembentukan konsep diri.....	96
4.2.7.	Dimensi konsep diri.....	98

4.2.8.	Keterangan <i>significant other</i> subjek II.....	107
4.2.9.	Kehidupan subjek III.....	113
4.2.10.	Faktor yang mempengaruhi pembentukan konsep diri.....	128
4.2.11.	Dimensi konsep diri.....	133
4.2.12.	Keterangan <i>significant other</i> subjek III.....	140
4.3.	Dinamika psikologis.....	144
4.3.1.	Dinamika psikologis subjek I.....	144
4.3.2.	Dinamika psikologis subjek II.....	148
4.3.3.	Dinamika psikologis subjek III.....	151
4.4.	Pembahasan.....	154
4.4.1.	Pembahasan subjek I dengan acuan teoritik.....	154
4.4.2.	Pembahasan subjek II dengan acuan teoritik.....	158
4.4.3.	Pembahasan subjek III dengan acuan teoritik.....	161
5.1	Keterbatasan Penelitian.....	164
BAB V	KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	165
5.1.	Kesimpulan.....	165
5.2.	Implikasi.....	166
5.3.	Saran.....	166
DAFTAR PUSTAKA.....		168
LAMPIRAN.....		170

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1.	Tempat dan Waktu Penelitian Subjek Penelitian.....	29
Tabel 3.2.	Tempat dan Waktu Penelitian <i>Significant Others</i>	29
Tabel 4.1.	Gambaran Umum Profil Subjek.....	51
Tabel 4.2.	Gambaran Umum <i>Significan Others</i>	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Berpikir.....	26
------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman Wawancara Subjek Penelitian.....	172
Lampiran 2. Pedoman Wawancara <i>Significant Others</i>	174
Lampiran 3. Pedoman Observasi.....	175
Lampiran 4. Verbatim Wawancara.....	176
Lampiran 5. Surat Pengambilan Data.....	184
Lampiran 6. Riwayat Hidup Peneliti.....	185

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

“If slaughterhouses had glass walls, everyone would be a vegetarian.”
(Paul McCartney)

“Animals has anxiety, sadness, and madness, I don’t want that transferred to my body.” (CS, 24 tahun, 5 Mei 2019)

Vegetarian kini menjadi kata yang semakin populer di dunia termasuk di Indonesia. Di kota-kota besar dunia, restoran vegetarian sudah menjadi pilihan yang cukup mudah dicari. Restoran-restoran vegetarian mulai bermunculan di kota-kota besar di Indonesia, meski belum banyak. Menu vegetarian juga merupakan salah satu pilihan menu yang ditawarkan oleh maskapai penerbangan internasional. Vegetarianisme merupakan suatu aliran dimana penganutnya tidak mengonsumsi produk-produk hewani dan turunannya, hanya membatasi diri pada produk-produk nabati (Republika, diakses 29 Maret 2019).

Menu makanan vegetarian menjadi pola makanan sehat yang di rekomendasikan oleh *American Dietic Assosiation* karena bernutrisi tinggi, sehat, alami, dan mencukupi semua unsur nutrisi kebutuhan manusia, serta dapat diterapkan pada semua kondisi maupun tahap perkembangan individu (Fletcher, diakses 29 Maret 2019). Beberapa penelitian membuktikan bahwa kebiasaan mengonsumsi makanan berkolesterol dan lemak jenuh tinggi dari sumber pangan hewani adalah

penyebab utama timbulnya penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, hipertensi, gagal ginjal, asam lambung, dan stroke (Yudhistira, 2018).

Sebuah studi di Inggris menemukan bahwa dengan menjadi vegetarian dapat mengurangi resiko serangan kanker secara umum. Hal ini ditemukan berdasarkan analisis data yang dilakukan terhadap 11.140 partisipan yang dikumpulkan dari tahun 1980 sampai tahun 1984. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa mereka yang tidak mengonsumsi daging lebih sedikit mengalami penyakit kanker dibanding mereka yang masih mengonsumsi daging. Penemuan ini dipublikasikan di *British Journal of Cancer* (NHS UK, diakses 29 Maret 2019).

Kemudian, berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu responden menyatakan bahwa alasan ia memilih menjadi vegetarian karena faktor kesehatannya yaitu memiliki asam lambung yang tinggi dan insomnia, selain itu ada rekomendasi dari dokter pribadinya untuk mengurangi konsumsi daging. Secara perlahan dengan menjadi vegetarian kondisi kesehatannya menjadi lebih baik dari sebelumnya, serta merasakan perubahan yang signifikan seperti kondisi tubuh yang lebih sehat, asam lambung yang tidak pernah kambuh lagi, dan juga merasa dapat lebih fokus dan percaya diri (CS, 24 tahun, 5 Mei 2019).

Menurut Sediaoetama (1989) tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Penelitian yang dilakukan Armina (2000) tentang kestabilan emosi pada dua kelompok, yaitu vegetarian dan kelompok non vegetarian menunjukkan bahwa kelompok vegetarian memiliki emosi yang lebih stabil daripada kelompok non vegetarian. Hal ini diperkuat oleh penelitian Cahyana (2003) tentang kendali emosi pada kelompok mahasiswa vegetarian dan non vegetarian yang menunjukkan bahwa mahasiswa vegetarian memiliki kendali emosi lebih tinggi dibandingkan mahasiswa non vegetarian.

Ainia (2013) menjelaskan bahwa beberapa vegetarian memiliki pandangan bahwa dengan menjadi seorang vegetarian mereka dapat membantu dalam menyelamatkan dunia. Sebuah studi yang dilakukan di Universitas Oxford

menyatakan bahwa dengan menjadi vegetarian adalah satu-satunya cara untuk mengurangi kerusakan lingkungan global. Penelitian yang dilakukan Poore (2019) tentang mengurangi dampak lingkungan pangan melalui produsen dan konsumen menunjukkan bahwa pola makan vegetarian mungkin satu-satunya yang dapat mengurangi dampak buruk di bumi, bukan hanya dari emisi gas rumah kaca, tetapi pemanasan global, eutrofikasi, penggunaan lahan, dan penggunaan air. Menghindari konsumsi produk hewani dapat memberikan manfaat bagi lingkungan karena produksi industri produk hewani menyumbang emisi gas rumah kaca sebanyak 60% lebih besar daripada polusi yang disebabkan dari sektor transportasi (Poore, 2019).

Menjadi vegetarian adalah sebuah gaya hidup, bukan semata-mata hanya mengikuti *trend* atau aliran dari agama tertentu. Alasan utama seseorang menjadi vegetarian biasanya adalah alasan kesehatan, namun sekarang ini alasan tersebut sudah bergeser menjadi alasan lingkungan dan moral (Purtill, diakses 29 Maret 2019). Para ahli antropologi berpendapat bahwa kebiasaan makan keluarga dan susunan hidangannya merupakan salah satu manifestasi kebudayaan keluarga yang disebut *Life Style* (gaya hidup). *Life Style* ini merupakan kondensasi dari interaksi budaya dan lingkungan hidup (Sediaoetama, 1989).

Gaya hidup adalah pola tingkah laku sehari-hari segolongan manusia dalam masyarakat. Gaya hidup merupakan perilaku seseorang yang ditunjukkan dalam aktivitas, minat, dan opini khusus yang berkaitan dengan citra diri untuk merefleksikan status sosialnya (KBBI, 2008). Menurut Susanto (Jakarta Consulting, diakses 29 Maret 2019) gaya hidup merupakan *frame of reference* yang dipakai seseorang dalam bertindak laku dan konsekuensinya akan membentuk pola perilaku tertentu. Terutama bagaimana dia ingin dipersepsikan oleh orang lain, sehingga gaya hidup sangat berkaitan dengan bagaimana membentuk *image* di mata orang lain, berkaitan dengan status sosial yang dipandangnya. Untuk mereflesikan *image* dibutuhkan simbol-simbol status tertentu, yang sangat berperan dalam mempengaruhi perilaku konsumsinya. Konsep diri yang dimiliki vegetarian akan mempengaruhi gaya hidup yang dijalankannya sekarang.

Menjadi vegetarian tentunya bukan hal yang mudah karena harus selektif dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi. Vegetarian juga belum tentu hidup di lingkungan yang sepenuhnya mendukung dengan gaya hidup yang dijalankannya, vegetarian harus bisa memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungannya agar bisa bertahan dengan gaya hidup vegetarian yang dijalankannya. Berikut penuturan dari narasumber yang didapat dari hasil wawancara. ES menuturkan bahwa pada saat pertama kali dirinya menjadi vegetarian dari pihak keluarga kurang suportif dengan hal yang dijalankannya karena pada saat acara tertentu keluarganya merasa jika ES tidak menghargai makanan yang telah disajikan dan juga dalam lingkungan pertemanannya merasa bahwa sejak dirinya menempuh pendidikan di luar negeri mereka merasa bahwa dengan dirinya menjadi vegetarian hanya mengikuti *trend* dan lingkungan pertemanannya disana dan setiap diajak untuk makan di restaurant tertentu dirinya terlalu selektif dan membuat teman-temannya tidak nyaman dengan hal yang dijalankannya. (ES, 26 tahun, 29 Mei 2019).

Dari hasil wawancara yang dilakukan dapat dilihat bahwa menjadi vegetarian merupakan sebuah pilihan bagi setiap individunya. Vegetarian biasanya hidup di lingkungan keluarga atau lingkungan pertemanan yang tidak semuanya menjalani gaya hidup vegetarian. Vegetarian memiliki cara pandang yang berbeda dengan lingkungannya, selain itu vegetarian juga sering dianggap aneh oleh lingkungannya karena pola makannya yang berbeda. Gaya hidup vegetarian juga masih masuk pada perilaku minoritas yang belum sepenuhnya diterima oleh masyarakat karena biasanya masyarakat menganggap hal-hal yang berbeda sebagai hal yang tabu. Pandangan masyarakat yang menganggap bahwa daging adalah sebuah hidangan yang istimewa untuk disajikan pada acara-acara tertentu atau dalam hidangan makanan sehari-hari. Sedangkan vegetarian memiliki perilaku yang bertentangan dengan nilai-nilai kewajaran yang berkembang di masyarakat terkait dengan pola konsumsi daging dimana vegetarian memandang bahwa dalam proses dalam menghasilkan daging dan produk hewani lainnya adalah sesuatu yang buruk dan melalui proses yang menyakitkan bagi seekor binatang. Vegetarian memiliki pandangan bahwa binatang adalah makhluk hidup yang setara dengan manusia dan

memiliki hak untuk hidup serta dapat merasakan sakit. Budaya ketimuran di Indonesia yang masih kental menjadikan halangan bagi vegetarian untuk bersosialisasi dengan lingkungannya.

Pilihan dalam menjalani gaya hidup sebagai seorang vegetarian tentunya tidak sedikit memunculkan permasalahan dalam interaksi sosial. Seorang vegetarian akan memperjuangkan keyakinan dan prinsip yang dimilikinya agar tetap bertahan dan berhasil mencapai tujuan dalam menjalankan gaya hidup vegetarian. Menurut Risma (dalam Jakarta Kita, 2016) menyatakan bahwa terdapat komunitas vegetarian yang didirikan di Indonesia dengan nama *Indonesian Vegetarian Society - Vegan Society Indonesia* (IVS - VSI) dengan anggota yang bertambah setiap tahunnya. Disanalah para vegetarian berkumpul serta berbagi informasi mengenai gaya hidupnya. Hal ini merupakan suatu usaha seorang vegetarian dalam menunjukkan eksistensi diri dengan membentuk sebuah komunitas (Jakarta Kita, diakses 29 Maret 2019).

Nurwardani (2016) menjelaskan konsep vegetarian dalam konteks spiritual terbagi ke dalam dua tingkat, yaitu tingkat mental dan tingkat pemikiran. Mental diartikan sebagai sifat dan sikap yang dimiliki seseorang manusia, sedangkan pemikiran diartikan sebagai sebuah karakter yang mendasari seorang manusia. Antara mental dan pemikiran harus saling mengisi satu sama lain. Semakin baik kita menjalankan konsep vegetarian (*Ahimsa*) maka karma baik yang akan kita tuai.

Perkembangan vegetarianisme dewasa ini tidak hanya didasarkan pada ajaran agama, tetapi didasari berbagai motivasi yang berbeda. Ada yang memilih vegetarian karena alasan kesehatan, dimana dipercaya bahwa makanan nabati lebih menyehatkan dibandingkan makanan hewani. Selain itu ada sebagian orang yang memilih menjadi vegetarian karena alasan etika, karena memandang bahwa pembunuhan hewan merupakan perbuatan kejam yang harus dihindari. Motivasi lain yang mendasari adalah adanya kepercayaan bahwa konsumsi produk hewani dapat memberikan pengaruh sifat kehehewan kepada yang memakannya. Pandangan ini didasarkan kepada sifat pragmatisme oleh manusia, artinya karena menyadari keterbatasannya, seseorang dapat menyesuaikan diri pada kondisi obyektif yang

dihadapinya dengan antara lain memusatkan perhatiannya kepada hal-hal yang mungkin dicapainya. Hal ini tentunya berkaitan dengan konsep diri mereka sebagai vegetarian (Republika, diakses 29 Maret 2019).

Menurut Rogers (dalam Burns, 1993) konsep diri adalah bentuk persepsi mengenai diri sendiri yang terorganisir. Konsep diri merupakan konsep dasar tentang diri sendiri, pikiran dan opini pribadi, kesadaran tentang apa dan siapa dirinya, dan bagaimana perbandingan antara dirinya dengan orang lain serta bagaimana idealisme yang telah dikembangkannya (Fuhrmann, 1990). Sejalan dengan itu Brooks (dalam Masturah, 2017) menjelaskan konsep diri sebagai persepsi terhadap diri individu sendiri, baik yang bersifat fisik, sosial dan psikologis yang diperoleh melalui pengalaman dari interaksi individu dengan orang lain. Seorang vegetarian memiliki pengharapan akan dirinya atau dapat dikatakan mereka mempunyai tujuan yang mendasari atas perilaku mereka, dan perilaku tersebut mempengaruhi penilaian orang lain terhadap individu itu sendiri.

Vegetarian tentunya sama seperti individu non-vegetarian yang lain. Dia ingin menjadi yang terbaik bagi dirinya sendiri dan bagi lingkungannya. Segala tingkah laku pada diri vegetarian sebagian besar dipengaruhi oleh persepsi dan penilaian dari lingkungannya. Segala sesuatu yang dialami, dilihat, dirasakan dan didengar akan dipersepsi sesuai dengan apa yang dipikirkannya. Persepsi lingkungan terhadap diri vegetarian akan membentuk suatu konsep diri (Calhoun, 1995).

Konsep diri merupakan bentuk cerminan diri dari apa yang dipersepsikan orang lain tentang dirinya tersebut. Apabila konsep diri seseorang bersifat positif maka ia memiliki kepribadian yang bersifat stabil, dapat menerima dirinya apa adanya, mampu merancang tujuan hidup dan mampu menghadapi kehidupan dimasa yang akan datang. Sebaliknya bila seseorang mengembangkan konsep diri negatif, maka seseorang memiliki pandangan dan pengetahuan yang buruk tentang dirinya, tidak memiliki kestabilan diri dan tidak dapat menerima kritikan dari orang lain mengenai dirinya (Calhoun, 1995).

Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Nuswantoro (2011) tentang studi kasus pada vegetarian di wilayah kota Semarang tahun 2011 menunjukan bahwa

seorang vegetarian yang memiliki penilaian diri positif, ia akan mampu menerima segala sesuatu yang ada pada diri sendiri dan dapat menerima orang lain non vegetarian secara apa adanya. Vegetarian dapat tampil ke depan dengan bebas dan dapat membuat kehidupan menjadi lebih menarik, sehingga individu tersebut dapat bertindak dengan berani dan spontan serta mampu memperlakukan orang lain non vegetarian dengan baik, hangat dan hormat. Sedangkan ejekan, cemoohan, dan sindiran oleh orang lain terhadap Seorang vegetarian akan menyebabkan penilaian negatif terhadap diri vegetarian itu sendiri.

Vegetarian dengan konsep diri negatif cenderung merasa tidak percaya diri, ia akan mudah mengeluh serta tidak puas terhadap kenyataan yang dihadapinya dan tidak jarang juga cenderung melakukan konfrontasi dengan orang lain yang memiliki nilai-nilai berbeda dengan apa yang dianut oleh seorang vegetarian. Seorang vegetarian akan sangat peka terhadap kritik mengenai gaya hidup yang dijalannya, karena penerimaan yang kurang baik pada diri vegetarian itu sendiri (Nuswantoro, 2011).

Gaya hidup vegetarian masih dipandang perilaku yang aneh oleh sebagian masyarakat. Tidak sedikit vegetarian yang mendapatkan sindiran dari lingkungan keluarga atau lingkungan sosialnya karena tidak mengkonsumsi daging dan produk-produk hewani dikarenakan kurangnya informasi tentang gaya hidup vegetarian dan masyarakat yang masih menganggap perlunya menjaga tradisi kebudayaan. Sehingga dapat memunculkan konflik yang menjalani gaya hidup vegetarian. (Herlinda, 2017).

Berdasarkan penejelasan diatas menjadi alasan peneliti untuk melakukan penelitian terhadap vegetarian dengan gambaran konsep diri mereka. Apakah pola hidup vegetarian mempengaruhi konsep diri dari individunya. Untuk itu peneliti melakukan penelitian dengan judul Konsep Diri pada Vegetarian. Pemilihan judul tersebut didasarkan pada beberapa alasan yaitu vegetarian benar adanya dan menjadi fenomena realistik dalam kehidupan, adanya penilaian negatif dari masyarakat terhadap vegetarian, vegetarian mempunyai konsep diri yang berbeda dari individu non vegetarian yang dimana vegetarian memiliki nilai-nilai dan sikap yang

diterapkan dalam gaya hidupnya, serta pandangan masyarakat yang bersebrangan dengan keberadaan vegetarian dan gaya hidupnya, hal ini dapat mengarahkan vegetarian pada konsep diri yang positif maupun negatif.

1.2. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti, yaitu;

1. Bagaimana konsep diri pada vegetarian?
2. Bagaimana dinamika pembentukan konsep diri pada vegetarian?
3. Apa faktor-faktor yang menyebabkan seseorang menjadi vegetarian?
4. Perubahan apa saja yang dialami setelah menjadi vegetarian?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah memahami gambaran konsep diri pada vegetarian beserta dinamika pembentukan diri pada vegetarian, faktor utama yang mempengaruhi seseorang menjadi vegetarian, dan perubahan-perubahan yang terjadi setelah menjadi vegetarian. Sehingga dapat dipahami bagaimana konsep diri pada vegetarian.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Menambah pengetahuan dan wawasan baru bagi mahasiswa khususnya di bidang Psikologi, memberikan masukan dan sumber informasi yang bermanfaat terhadap perkembangan ilmu Psikologi terutama bidang sosial, khususnya mengenai bagaimana konsep diri dan dinamika pembentukan konsep diri pada vegetarian, menjadi referensi maupun data tambahan bagi penelitian terkait di masa mendatang.

1.4.2. Manfaat Praktis

1.4.2.1. Subjek penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana membagikan informasi dan pengalaman tentang gaya hidup seorang vegetarian.

1.4.2.2. *Peneliti*

Penelitian ini dapat dijadikan bahan perbandingan apabila penelitian serupa dilakukan dilain waktu pada waktu mendatang dan dapat memberikan sumbangan informasi bagi penelitian yang akan datang.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Konsep Diri

2.1.1. Pengertian konsep diri

Konsep diri adalah sebagaimana diri dipersepsikan, diamati, serta dialami oleh individu. Calhoun & Acocella (1995) berpendapat bahwa konsep diri merupakan bentuk cerminan diri dari apa yang dipersepsikan orang lain tentang dirinya tersebut. Apabila konsep diri seseorang bersifat positif maka ia memiliki kepribadian yang bersifat stabil, dapat menerima dirinya apa adanya, mampu merancang tujuan hidup dan mampu menghadapi kehidupan dimasa yang akan datang. Sebaliknya bila seseorang mengembangkan konsep diri negatif, maka seseorang memiliki pandangan dan pengetahuan yang buruk tentang dirinya, tidak memiliki kestabilan diri dan tidak dapat menerima kritikan dari orang lain mengenai dirinya.

Menurut Fitts (1971) konsep diri merupakan susunan pola persepsi yang terorganisir. Fitts (1971) meninjau konsep diri secara fenomenologis yaitu bahwa diri (*self*) atau konsep diri merupakan aspek penting dalam diri seseorang, karena konsep diri merupakan kerangka acuan (*frame of reference*) dalam berinteraksi dengan lingkungan. Fitts juga menambahkan jika individu mempersepsikan diri, bereaksi terhadap dirinya, maka hal ini menunjukkan suatu kesadaran diri (*self awareness*) dan kemampuan untuk keluar dari diri sendiri, hal ini sebagaimana dilakukan terhadap obyek-obyek lain dilingkungannya.

Menurut Rogers (dalam Burns, 1993) konsep diri adalah bentuk persepsi mengenai diri sendiri yang terorganisir. Konsep diri merupakan konsep dasar tentang diri sendiri, pikiran dan opini pribadi, kesadaran tentang apa dan siapa dirinya, dan

bagaimana perbandingan antara dirinya dengan orang lain serta bagaimana idealisme yang telah dikembangkannya (Fuhrmann, 1990). Sejalan dengan itu Brooks (dalam Masturah, 2017) menjelaskan konsep diri sebagai persepsi terhadap diri individu sendiri, baik yang bersifat fisik, sosial dan psikologis yang diperoleh melalui pengalaman dari interaksi individu dengan orang lain.

Model konsep diri dari Shavelson, Huber dan Stanton (1976) konsep diri didefinisikan sebagai pandangan seseorang tentang dirinya, diri yang terbentuk melalui pengalaman lingkungan dan signifikansi yang diberikan oleh orang lain. Dengan demikian, konsep diri mengacu pada cara seseorang berpikir tentang kemampuan mereka dalam berbagai fakta seperti akademisi, atletik, dan interaksi sosial. Dibandingkan sebelumnya di masa kanak-kanak, remaja memiliki pandangan diri yang relatif kaya. Ketika remaja meningkatkan keterampilan kognitifnya dan meningkatkan pengalaman, konsep diri terus tumbuh hingga pendidikan tinggi.

Berdasarkan pendapat diatas, penulis menyimpulkan konsep diri merupakan persepsi atau cara pandang individu terhadap dirinya sendiri, yang meliputi penilaian serta keyakinan terhadap dirinya sendiri secara menyeluruh, serta seluruh aspek positif dan negatif yang ada pada dirinya yang dibentuk berdasarkan pengalaman individu berinteraksi dengan orang lain.

2.1.2. Dimensi konsep diri

Calhoun dan Acocella (1995) membagi dimensi konsep diri ke tiga bagian yaitu:

- a. Pengetahuan. Dimensi pertama dalam konsep diri adalah gambaran diri mengenai apa yang kita ketahui tentang diri kita yang sesungguhnya. Termasuk didalamnya mengenai peran diri kita seperti suami, istri, pelajar, dan sebagainya. Meliputi juga jenis kelamin, usia, pekerjaan, dan lain lain, Gambaran diri kemudian membentuk citra diri.
- b. Penilaian. Penilaian diri sendiri adalah pandangan diri seseorang mengenai harga atau kewajaran ia sebagai pribadi. Menurut Calhoun dan Acocella (1995) setiap hari kita berperan sebagai penilai tentang

diri kita sendiri, menilai apakah kita bertentangan antara harapan untuk diri sendiri dengan standar yang ditetapkan untuk diri sendiri. Hasil dari penilaian tersebut merupakan makna dari rasa harga diri, yaitu seberapa besar kita mencintai diri sendiri.

- c. Harapan. Dimensi harapan atau diri yang dicita-citakan di masa depan. Saat seseorang memiliki beberapa pandangan mengenai siapakah ia sebenarnya, pada saat yang sama ia juga memiliki beberapa pandangan lain mengenai kemungkinan menjadi bagaimana diri seseorang tersebut di masa yang akan datang. Seseorang juga memiliki harapan bagi dirinya sendiri. Pengharapan ini dikenal sebagai diri ideal (self-ideal) atau diri yang dicita-citakan. Cita-cita diri terdiri atas dambaan, aspirasi, harapan, keinginan bagi diri sendiri. Cita-cita diri akan menentukan konsep diri dan menjadi faktor paling penting dalam menentukan perilaku.

Rogers (dalam Burns, 1993) berpendapat bahwa konsep diri memiliki tiga dimensi yang berbeda, yaitu:

- a. Citra diri. Citra diri termasuk bagaimana kita dapat melihat diri kita sendiri, yang penting bagi kesehatan psikologis yang baik. Citra diri mencakup pengaruh citra tubuh kita pada kepribadian batin. Pada tingkat yang sederhana, kita mungkin menganggap diri kita sebagai orang baik atau jahat, cantik atau jelek. Citra diri memiliki pengaruh pada bagaimana seseorang merasa dan berperilaku di dunia.
- b. Harga diri. Harga diri selalu melibatkan tingkat evaluasi dan kita mungkin memiliki pandangan positif atau negatif tentang diri kita sendiri. Harga diri mencakup apa yang kita pikirkan tentang diri kita sendiri. Rogers percaya bahwa perasaan harga diri dikembangkan pada anak usia dini dan terbentuk dari interaksi anak dengan ibu dan ayah.
- c. Diri ideal. Diri ideal seseorang mungkin tidak konsisten dengan apa yang sebenarnya terjadi dalam kehidupan dan mengalami orang tersebut.

Diri ideal menjadi contoh sebagai orang yang kita inginkan. Diri ideal di masa kanak-kanak bukanlah diri ideal di usia remaja atau akhir dua puluhan, dan sebagainya.

2.1.3. Perkembangan konsep diri

Individu tidak lahir dengan konsep diri, karena konsep diri bukan bawaan. Konsep diri terbentuk seiring dengan perkembangan individu tersebut dan karena adanya interaksi dengan orang lain di sekitarnya (Yudit, 2008). Hal ini sesuai dengan pendapat Murmanto (2007) yang mengatakan bahwa proses pembentukan konsep diri dimulai sejak usia kecil. Symonds (dalam Agustiani, 2006) juga berpendapat bahwa persepsi tentang diri tidak langsung muncul pada saat kelahiran, tetapi mulai berkembang secara bertahap dengan munculnya kemampuan perseptif. Diri berkembang ketika individu merasakan bahwa dirinya terpisah dan berbeda dari orang lain. Hurlock (2010) mengatakan hal yang sama, bahwa konsep diri berasal dari kontak anak dengan orang, cara orang memperlakukan anak tersebut, apa yang dikatakan pada dan tentang anak tersebut, serta status anak dalam kelompok di mana mereka diidentifikasi.

Menurut Burns (1993) pembentukan konsep diri memudahkan interaksi sosial sehingga individu yang bersangkutan dapat mengantisipasi reaksi orang lain. Pola kepribadian yang dasarnya telah diletakkan pada masa bayi, mulai terbentuk dalam awal masa kanak-kanak. Orang tua, saudara kandung dan sanak saudara lainnya merupakan dunia sosial bagi anak-anak, maka bagaimana perasaan mereka kepada anak-anak dan bagaimana perlakuan mereka merupakan faktor penting dalam pembentukan konsep diri, yaitu inti pola kepribadian.

Berk (1996) menjelaskan bahwa perkembangan konsep diri diawali dari usia 2 tahun (ada rekognisi diri dengan melihat dirinya di kaca, foto, videotape); masa kanak-kanak awal (konsep dirinya bersifat kongkrit, biasanya berdasar karakteristik nama, penampilan fisik, barang-barang milik dan tingkahlaku sehari-hari); masa kanak-kanak pertengahan (ada transformasi dalam pemahaman diri, mulai

menjelaskan diri dengan istilah-istilah sifat kepribadian, mulai dapat membandingkan karakteristik dirinya dengan peer-nya).

Hurlock (2010) mengatakan bahwa pembentukan konsep diri juga hasil interaksi anak dengan orang lain di sekitarnya, termasuk bagaimana cara orang memperlakukannya, apa yang dikatakan padanya tentang anak tersebut, serta status anak dalam kelompok di mana mereka diidentifikasi.

2.1.4. Faktor pembentukan konsep diri

Menurut Pudjijogiyanti (dalam Prawoto, 2010) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan konsep diri sebagai berikut;.

- a. Peranan citra fisik. Tanggapan mengenai keadaan fisik seseorang biasanya didasari oleh adanya keadaan fisik yang dianggap ideal oleh orang tersebut atau pandangan masyarakat umum. Seseorang akan berusaha untuk mencapai standar di mana ia dapat dikatakan mempunyai keadaan fisik ideal agar mendapat tanggapan positif dari orang lain. Kegagalan atau keberhasilan mencapai standar keadaan fisik ideal sangat mempengaruhi pembentukan citra fisik seseorang.
- b. Peranan jenis kelamin. Peranan jenis kelamin salah satunya ditentukan oleh perbedaan biologis antara laki-laki dan perempuan. Masih banyak masyarakat yang menganggap peranan perempuan hanya sebatas urusan keluarga. Hal ini menyebabkan perempuan masih menemui kendala dalam mengembangkan diri sesuai dengan potensi yang dimiliki. Sementara di sisi lain, laki-laki mempunyai kesempatan yang lebih besar untuk mengembangkan potensi yang dimiliki.
- c. Peranan perilaku orang tua. Lingkungan pertama dan utama yang mempengaruhi perilaku seseorang adalah lingkungan keluarga. Dengan kata lain, keluarga merupakan tempat pertama dalam pembentukan konsep diri seseorang. Salah satu hal yang terkait dengan peranan orang tua dalam pembentukan konsep diri anak adalah cara orang tua dalam memenuhi kebutuhan fisik dan psikologis anak.

- d. Peranan faktor sosial. Interaksi seseorang dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya merupakan salah satu hal yang membentuk konsep diri orang tersebut. Struktur, peran, dan status sosial seseorang menjadi landasan bagi orang lain dalam memandang orang tersebut.

2.1.5. Jenis konsep diri

Menurut Chodorkoff (dalam Calhoun dan Acocella, 1995) membagi jenis konsep diri menjadi dua bagian, yaitu:

1. Konsep diri positif

Konsep diri yang positif berarti dapat memahami dan menerima segala sesuatu yang benar-benar ada pada dirinya, mampu menerima secara apa adanya. Hal ini tidak berarti bahwa seseorang itu tidak pernah kecewa terhadap dirinya sendiri atau dia gagal mengenali kesalahannya sebagai suatu kesalahan, namun dia merasa tidak perlu meminta maaf untuk eksistensinya.

Konsep diri positif lebih kepada penerimaan diri bukan sebagai suatu kebanggaan yang besar tentang diri. Konsep diri yang positif bersifat stabil dan bervariasi. Individu yang memiliki konsep diri positif adalah individu yang tahu betul tentang dirinya, dapat memahami dan menerima sejumlah fakta yang sangat bermacam-macam tentang dirinya sendiri, evaluasi terhadap dirinya sendiri menjadi positif dan dapat menerima keberadaan orang lain. Individu yang memiliki konsep diri positif akan merancang tujuan-tujuan yang sesuai dengan realitas, yaitu tujuan yang memiliki kemungkinan besar untuk dapat dicapai, mampu menghadapi kehidupan di depannya serta menganggap bahwa hidup adalah suatu proses penemuan.

2. Konsep diri negatif

Seseorang yang memiliki konsep diri negatif mempunyai pandangan dan pengetahuan yang buruk tentang dirinya sendiri. Apapun yang diperoleh tampak tidak berharga dibandingkan dengan apa yang diperoleh oleh orang

lain. Calhoun dan Acocella (1995) membagi konsep diri negatif menjadi dua tipe, yaitu:

- a. Pandangan seseorang tentang dirinya sendiri tidak teratur, tidak memiliki perasaan kestabilan dan keutuhan diri. Dia benar-benar tidak tahu siapa dia, apa kekuatan dan kelemahannya, atau apa yang dia hargai dalam hidupnya.
- b. Pandangan seseorang tentang dirinya yang terlalu stabil dan terlalu teratur dengan kata lain kaku. Mungkin karena dididik dengan sangat keras, individu tersebut menciptakan citra diri yang tidak mengijinkan adanya penyimpangan dari seperangkat hukum besi yang dalam pikirannya merupakan cara hidup yang tepat.

2.2. Vegetarian

2.2.1. Sejarah awal vegetarian

Istilah vegetarian diciptakan pada tahun 1847. Pertama kali digunakan secara formal pada tanggal 30 September tahun itu oleh Joseph Brotherton dan lain-lain, di Northwood Villa, Kent, Inggris. Saat itu adalah pertemuan pengukuhan dari *Vegetarian Society* Inggris. Kata ini berasal dari bahasa Latin *vegetus*, yang berarti keseluruhan, sehat, segar, hidup (Mapanbumi, diakses 15 Mei 2019) Sebelum tahun 1847, mereka yang tidak makan daging secara umum dikenal sebagai Pythagorean atau mengikuti Sistem Pythagorean, sesuai dengan Pythagoras vegetarian dari Yunani kuno. (Wikipedia, diakses 15 Mei 2019).

Definisi asli dari vegetarian adalah dengan atau tanpa telur dan hasil ternak perah, dan definisi ini masih digunakan oleh *Vegetarian Society* hingga sekarang. Bagaimanapun juga, kebanyakan nabatiwan di India tidak memasukkan telur ke dalam diet mereka, seperti juga mereka dari tanah Mediterania klasik, sebagai contoh Pythagoras (Suara, diakses 15 Mei 2019).

Di Indonesia secara tradisional suku bangsa Jawa tidak terlalu banyak mengkonsumsi daging dan gemar mengkonsumsi tahu dan tempe dalam menu

mereka sehingga dapat dikatakan menjalankan diet semi vegetarian. Ditengarai orang Yogyakarta memiliki tingkat harapan hidup yang tertinggi di Indonesia karena banyak mengkonsumsi makanan berbahan dasar kedelai tersebut (Mapanbumi, diakses 15 Mei 2019).

2.2.2. Pengertian vegetarian

Menurut Rudd (dalam Kuang, 2001) menyatakan bahwa vegetarian bukanlah berasal dari kata *vegetables* (sayuran), melainkan berasal dari bahasa latin yakni *vegetus* yang berarti aktif, yang hidup, teguh, bergairah dan kuat. Pada tahun 1840 kata *veget* dipakai di Inggris untuk mengatakan seseorang yang kuat dan sehat. Menu makanan *veget* adalah makanan yang berguna bagi kesehatan dan stamina tubuh (Kuang, 2001).

Vegetarian secara umum ialah orang yang tidak mengonsumsi daging, baik daging sapi, ayam, kambing hingga ikan, dan hanya memakan sayur-sayuran, buah-buahan maupun bahan nabati lainnya. Pola hidup vegetarian sudah bukan hal yang baru lagi untuk saat ini. Pada kenyataannya ada dua pola makan yang mempengaruhi pola hidup seseorang yaitu vegetarian dan non-vegetarian. Dewasa ini, penganut pola hidup vegetarian ini terus bertambah (Marpaung, 2013).

Vegetarian dapat diartikan sebagai seseorang yang sama sekali tidak memakan makhluk berjiwa. Baik makhluk berjiwa yang hidup di darat seperti ayam, bebek, sapi, babi, kambing ataupun makhluk yang hidup di udara seperti semua jenis burung atau unggas, maupun juga di laut seperti ikan, udang, kepiting, dan lobster (Sumantri, 2005).

2.2.3. Jenis-jenis vegetarian

Menurut Susianto (2002) vegetarian dibagi menjadi beberapa kelompok yaitu:

1. *Flexitarian*. Seorang vegetarian yang membuka diri untuk sesekali menyantap daging ternak, daging unggas, maupun ikan dan hasil laut, misalnya pada saat pesta atau acara akhir tahun.

2. *Pollo-vegetarian*. Seorang vegetarian yang pantang mengonsumsi makanan hewani kecuali daging unggas, seperti ayam, bebek dan burung dara.
3. *Pesco-vegetarian/pescetarian*. Seorang vegetarian yang pantang mengonsumsi makanan hewani selain ikan.
4. *Demi-vegetarian*. Seorang vegetarian yang pantang mengonsumsi daging termasuk ternak (sapi, kambing, domba, kerbau) dan daging unggas (ayam, bebek, burung dara, kalkun), tapi masih makan ikan dan telur.
5. *Lacto-ovo-vegetarian*. Seorang vegetarian yang pantang makan makanan hewani, tapi masih mengonsumsi telur, susu dan hasil olahannya seperti keju, butter milk, yogurt.
6. *Ovo-vegetarian*. Seorang vegetarian yang pantang makan makanan hewani kecuali telur. Unikny ada pelaku *ovo-vegetarian* yang disarankan mengonsumsi telur yang dibuahi (berasal dari induk ayam yang dikawin oleh ayam pejantan), ada lagi pelaku yang lebih memilih telur dari ayam tanpa pejantan. Masing-masing memiliki alasan dan latar belakang. Kelompok pertama memandang telur yang dibuahi memiliki keseimbangan kolesterol dan lesitin, sehingga lebih sehat. Kelompok kedua memilih telur yang tidak dibuahi, karena tidak mengandung zigot (bibit makhluk baru), sehingga tidak memangkas perjalanan hidup calon makhluk baru.
7. *Lacto-vegetarian*. Seorang vegetarian yang pantang menyantap makanan hewani, kecuali susu. Aturan lainnya, pelaku vegetarian jenis ini juga wajib menghindari bawang putih dan bawang bombai.
8. *Vegan*. *Vegan* merupakan kelompok nabatiwan yang paling ketat. Mereka hanya mau bahan makanan dari nabati saja dan sama sekali tidak memakan hewan laut atau produk olahan hewani. Bahkan madu dari lebah pun dihindari. Saking ketatnya, para vegan juga menentang penggunaan produk non-makanan yang berasal dari hewan, seperti

pakaian dan sepatu, dan produk yang diujicobakan pada hewan seperti beberapa jenis kosmetik dan obat-obatan.

Bangun (dalam Meyni, 2009) menyebutkan beberapa kelompok vegetarian, yaitu:

1. *Vegan*. Kelompok vegan merupakan vegetarian murni, karena mereka sama sekali tidak menyantap hidangan yang berasal dari hewan, seperti daging, susu dan telur. Karena itu, sumber utama makanan kelompok vegetarian vegan ini adalah bahan nabati, seperti sayur-sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, dan biji-bijian.
2. *Vegetarian lacto*. Kelompok vegetarian lacto selain menyantap hidangan dari sumber nabati, juga mengonsumsi susu dan hasil olahannya, seperti keju, mentega dan yoghurt.
3. *Vegetarian lacto ovo*. Kelompok *vegetarian lacto-ovo* berpantang mengonsumsi produk-produk hewani, terutama jika hewan tersebut harus disembelih terlebih dahulu. Telur dan susu masih diperbolehkan untuk dikonsumsi. Hidangan utama tetap bersumber dari produk-produk nabati, seperti biji-bijian, kacang-kacangan, sayur-sayuran, dan buah-buahan.
4. *Vegetarian pesco*. Kelompok *vegetarian pesco* selain menyantap hidangan dari sumber nabati, juga menyantap hidangan dari ikan baik ikan laut maupun ikan tawar.
5. *Vegetarian fluctarian*. Kelompok vegetarian fluctarian termasuk paling longgar dibandingkan kelompok-kelompok lain yang telah disebutkan. Kelompok ini pantang memakan daging yang berwarna merah. Jadi mereka masih bisa makan ayam goreng, sup ayam, dan daging olahan dari unggas lainnya.

2.2.4. Faktor yang mempengaruhi menjadi seorang vegetarian

Menjadi seorang vegetarian adalah sebuah gaya hidup, bukan untuk mengikuti *trend* atau aliran dari agama tertentu. Alasan utama yang membuat seseorang menjadi vegetarian biasanya adalah alasan kesehatan, namun sekarang ini alasan tersebut sudah bergeser menjadi alasan lingkungan dan moral (ABC, diakses 29 Maret 2019).

Menurut Kompas (diakses 15 Mei 2019) ada tujuh alasan seseorang menjadi vegetarian dalam, yaitu:

1. *For animal's sake*. Banyak orang memutuskan menjadi vegan karena tak tega melihat binatang disembelih untuk dimakan.
2. Hidup lebih berwarna. Sayur dan buah memiliki banyak warna. Semakin berwarna semakin sehat makanan. Misalnya, sayur dan buah berwarna oranye dan hijau, kaya akan beta karoten. Manfaatnya, tak hanya ampuh menangkal radikal bebas, tapi juga menjauhkan tubuh dari sel kanker. Sementara, sayur dan buah berwarna kemerahan, kebiruan dan keunguan seperti plums, ceri, paprika, *blueberry*, dan kedelai hitam, mengandung antisianin. Manfaatnya, mencegah proses oksidasi yang terjadi secara dini dan menimbulkan penyakit degeneratif.
3. Sehat lebih lama. Dengan menjadi vegetarian, kita terhindar dari semua lemak hewani. Kita tahu, lemak hewani merupakan sumber kolesterol yang jadi salah satu pemicu penyakit jantung dan kanker. Selain itu, tubuh juga akan mendapat banyak serat dari sayuran dan buah. Bahan makanan ini sumber antioksidan yang sangat berguna untuk kesehatan tubuh.
4. Berat badan stabil. Karena asupan lemak dari hewani berkurang dengan rajin makan sayur dan buah, otomatis tubuh kita mengonsumsi banyak serat. Dijamin, pencernaan akan lancar dan racun-racun di tubuh pun bisa keluar setiap hari, bahkan bisa membantu mendapatkan berat tubuh ideal.

5. Hemat. Daging merupakan bahan makanan yang harganya mahal. Dengan bervegetarian individu dapat berhemat uang belanja.
6. Cegah *global warming*. Fakta yang diungkap FAO tahun 2006 menjelaskan bahwa daging merupakan komoditi penghasil emisi karbondioksida paling tinggi (20%). Ini bahkan melampaui jumlah emisi gabungan dari semua kendaraan di dunia. Ternyata industri ternak telah menghasilkan 9% racun karbondioksida, 65% nitrooksida, dan 37% gas metana. Selain itu, industri ternak juga memerlukan banyak energi untuk mengubah ternak menjadi daging siap konsumsi. Untuk memproduksi 1 kg daging saja misalnya, dihasilkan emisi karbondioksida 36,4 kilo.
7. *Save energy*. Menurut U.S. Geological Survey, untuk membuat satu tangkup *hamburger*, misalnya membutuhkan setidaknya 1.300 galon air. Jadi, tidak heran jika produk pangan hewani dan *junk food* memerlukan lebih banyak energi dibanding dengan mengolah sayuran, buah dan beras.

2.3. Kajian Penelitian yang Relevan

Dari penelusuran yang telah dilakukan oleh penulis mengenai konsep diri remaja putri korban kekerasan seksual, penulis menemukan beberapa penelitian yang relevan dengan yang dilakukan oleh penulis, yaitu sebagai berikut:

Penelitian yang dilakukan oleh Daniel L. Rosenfeld, dan Anthony L. Burrow dengan judul "*The unified model of vegetarian identity: A conceptual framework for understanding plant-based food choices*". Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa proses terbentuknya konsep diri seorang vegetarian dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti norma sosial, *media exposure*, pilihan restoran, keluarga, dan lingkungan sosial dapat membentuk konsep diri vegetarian. Seorang vegetarian yang tidak mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitarnya seperti keluarga,

lingkungan sosial, dan juga penggambaran negatif terhadap vegetarian oleh media dapat membentuk seorang vegetarian memiliki konsep diri yang negatif.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Marmili Yartini tahun 2007 dengan judul “Konsep Diri Remaja Vegetarian Penganut Buddhis Aliran Maitreya di Vihara Maitreya Yogyakarta”. Hasil penelitian yang di peroleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa proses terbentuknya konsep diri pada remaja vegetarian dipengaruhi oleh faktor-faktor yang terjadi dalam kehidupan subjek yaitu, hubungan dengan teman sebaya, hubungan dengan keluarga, proses identifikasi, dan reaksi orang lain. Seorang remaja vegetarian mempunyai kecenderungan konsep diri negatif jika dilihat dari cara subjek menghadapi teman-teman sebayanya di sekolah yang memiliki keyakinan yang tidak sama dengan subjek, namun memiliki perkembangan ke arah konsep diri positif jika dilihat dari penilaian subjek terhadap tanggapan teman-teman yang mendukung dan toleran, juga dari harapan subjek yang berusaha mendapat persetujuan dari keluarga, dan rasa optimis subjek menghadapi penolakan keluarga.

Sejalan dengan penelitian di atas, penelitian yang dilakukan oleh Bagus Nuswantoro tahun 2011 dengan judul “Konsep Diri Pelaku Vegetarian: Studi Kasus pada Pelaku Vegetarian di Wilayah Kota Semarang Tahun 2011”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum konsep diri yang dimiliki oleh pelaku vegetarian dapat berupa positif maupun negatif. Konsep diri pelaku vegetarian dipengaruhi dari dalam maupun lingkungan luar dirinya, dalam hal ini ada empat faktor diantaranya yaitu yang pertama, faktor biologis di mana seseorang vegetarian memiliki keadaan tubuh yang mengharuskan dirinya menjalani vegetarian. Faktor kedua yaitu psikologis, dimana seseorang memiliki perasaan bersalah mereka ketika mengkonsumsi makanan maupun produk yang berasal dari binatang. Faktor ketiga masih berkaitan dengan psikologis, yaitu tujuan spiritual, dimana seseorang melakukan vegetarian atas dasar tuntutan agama yang dianutnya yang mengharuskan seseorang tersebut menjalani vegetarian. Faktor keempat yaitu sosial, dimana lingkungan sosial, seperti orangtua, kawan sebaya dan masyarakat memberikan pandangan negatif maupun positif terhadap seorang vegetarian. Selain itu lingkungan

sosial sangat mempengaruhi terhadap perkembangan konsep diri yang dimiliki oleh seorang vegetarian.

2.4. Kerangka Berpikir

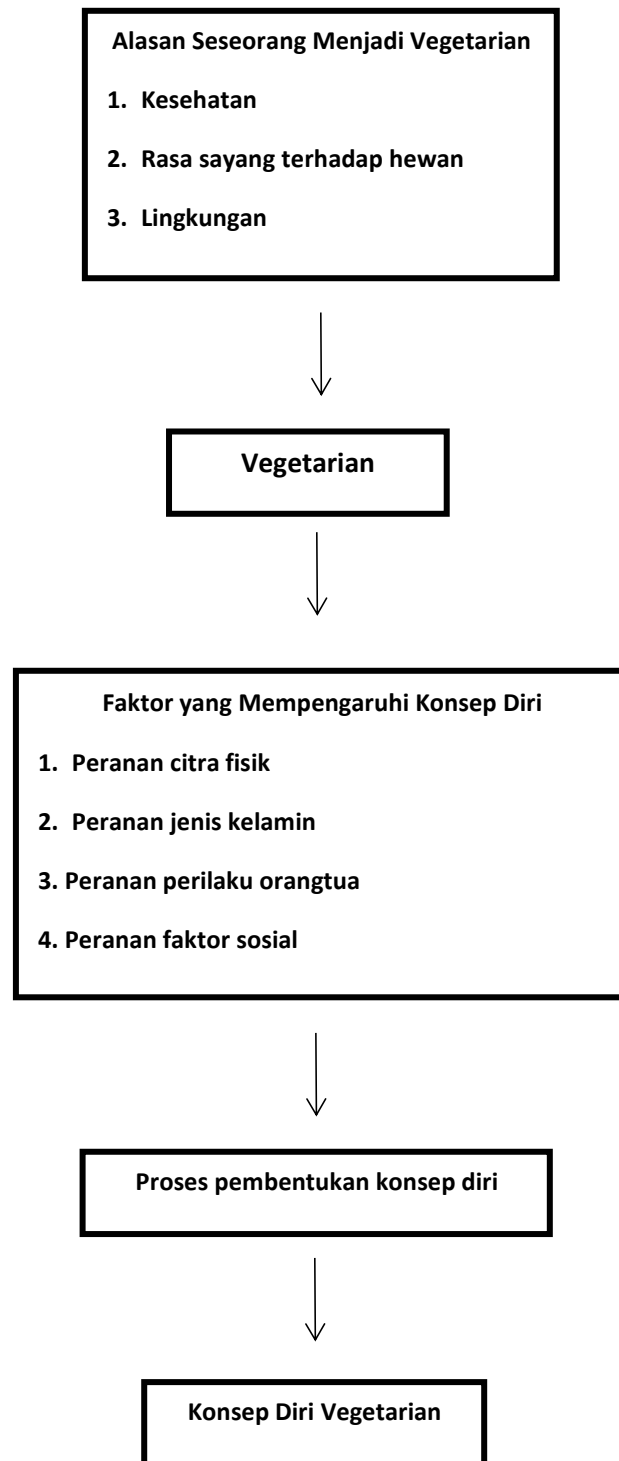
Menurut berbagai macam penelitian yang telah dilakukan, pembentukan awal konsep diri seorang vegetarian terbentuk dalam sebuah keluarga, dimana keluarga merupakan lingkungan awal individu berinteraksi dan membentuk konsep dirinya. Disamping itu lingkungan sosial tempat tinggal individu juga berpengaruh dalam pembentukan konsep diri seorang vegetarian. Secara umum konsep diri yang dimiliki oleh pelaku vegetarian dapat berupa positif maupun negatif. Konsep diri pelaku vegetarian dipengaruhi dari dalam maupun lingkungan luar dirinya, dalam hal ini ada tiga faktor diantaranya yaitu faktor biologis, faktor psikologis, dan faktor lingkungan sosial.

Konsep diri seorang vegetarian kemungkinan dapat berkembang menjadi konsep diri positif maupun negatif. Kasih sayang dan perhatian dari orang tua mampu menciptakan konsep diri yang baik. Penerimaan lingkungan teman sebaya menjadi langkah awal dalam mempersiapkan seseorang menuju kedewasaan dan mempengaruhi konsep diri selanjutnya. Penilaian masyarakat tentang keadaan seseorang berpengaruh pada diri individu dalam melakukan interaksi sosial di lingkungannya.

Segala sanjungan, pujian, dukungan, dan penghargaan akan menyebabkan penilaian positif terhadap diri vegetarian. Seorang individu yang memiliki penilaian diri positif, ia akan mampu menerima segala sesuatu yang ada pada diri sendiri dan dapat menerima orang lain secara apa adanya. Individu dapat tampil ke depan dengan bebas dan dapat membuat kehidupan menjadi lebih menarik, sehingga individu tersebut dapat bertindak dengan berani dan spontan serta mampu memperlakukan orang lain dengan baik, hangat dan hormat. Sedangkan ejekan, dan sindiran oleh orang lain terhadap gaya hidup vegetarian yang dijalannya akan menyebabkan penilaian negatif terhadap diri vegetarian itu sendiri.

Individu cenderung merasa tidak percaya diri, ia akan mudah mengeluh serta tidak puas terhadap kenyataan yang dihadapinya dan tidak jarang juga cenderung melakukan konfrontasi dengan orang lain. Individu akan sangat peka terhadap kritik mengenai gaya hidup yang dijalannya, karena penerimaan yang kurang baik pada individu itu sendiri. Hal ini tentunya akan mempengaruhi perkembangan konsep diri pada diri individu, individu dapat memiliki konsep diri positif atau negatif, tergantung bagaimana individu tersebut memperjuangkan keyakinan dan prinsip yang dimilikinya mengenai gaya hidup yang sudah dipilihnya.

Kerangka Berpikir



2.1 Gambar Kerangka Berpikir

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Subyek Penelitian

Prosedur pengambilan sampel yang didalamnya mencakup sampling dan satuan kajian. Menurut Sarantakos dalam Poerwandari (1998), prosedur pengambilan sampel dalam penelitian kualitatif umumnya menampilkan beberapa karakteristik antara lain: diarahkan tidak pada jumlah sampel yang besar, melainkan pada kasus-kasus tipikal sesuai kekhususan masalah penelitian, pengambilan sampel tidak ditentukan secara kaku sejak awal, tetapi dapat berubah baik dalam hal jumlah maupun karakteristik sampelnya, pengambilan sampel tidak diarahkan pada keterwakilan (dalam arti jumlah atau peristiwa acak) melainkan pada kecocokan konteks.

Sehubungan dengan penjelasan diatas, Moleong (2006) menjelaskan bahwa sampling digunakan untuk menjaring sebanyak mungkin informasi dari pelbagai macam sumber dan bangunannya (*constructions*). Dengan demikian tujuannya bukanlah memusatkan ke dalam generalisasi. Tujuannya adalah untuk merinci kekhususan yang ada ke dalam ramuan konteks yang unik. Maksud kedua dari sampling ialah menggali informasi yang akan menjadi dasar dari rancangan dan teori yang muncul. Oleh sebab itu, pada penelitian kualitatif tidak ada sampel acak, tetapi sampel bertujuan (*purposive sample*).

Berkenaan dengan hal tersebut, selain sampling juga terdapat adanya satuan kajian dimana mengenai satuan kajian tersebut, Moleong (2006) menjelaskan bahwa satuan kajian biasanya ditetapkan juga dalam rancangan penelitian. Keputusan tentang penentuan sampel, besarnya dan strategi sampling pada dasarnya bergantung pada penetapan satuan kajian. Kadang-kadang satuan kajian itu bersifat perseorangan

seperti siswa, klien, pasien yang menjadi satuan kajian. Bila seseorang itu sudah ditetapkan sebagai satuan kajian, maka pengumpulan data dipusatkan di sekitarnya yang dikumpulkan ialah apa yang terjadi dalam kegiatannya, apa yang mempengaruhinya, bagaimana sikapnya dan semacamnya.

3.1.1. Karakteristik subjek

Narasumber pada penelitian ini yaitu seorang vegetarian kelompok vegan. Karakteristik narasumber pada penelitian ini yaitu seorang vegetarian berusia 21 tahun keatas yaitu pada fase dewasa awal, karena pada masa dewasa awal adalah masa pencapaian kemandirian dan masa reproduktif yaitu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi, periode komitmen, dan masa ketergantungan (Hurlock, dalam Sabri, 2001), berjenis kelamin pria dan wanita, serta bertempat tinggal atau beraktifitas di wilayah kota Jakarta. Narasumber adalah seorang vegetarian yang sudah menjalani gaya hidup vegetarian lebih dari tiga tahun. Alasan dipilihnya beberapa kriteria tersebut yaitu untuk mendapatkan gambaran secara mendetail tentang bagaimana gaya hidup, dinamika psikologis yang dialami narasumber, yang akan mempengaruhi dalam pembentukan individu tersebut ataupun sebaliknya. Narasumber pada penelitian ini sebanyak tiga orang, yang dipilih berdasarkan kriteria diatas.

3.2. Tempat dan Waktu Penelitian

Menurut Nugrahaini (2014) waktu penelitian kualitatif perlu dibatasi, agar tidak terlalu banyak informasi yang dikumpulkan. Waktu penelitian juga harus ditentukan oleh peneliti, agar subjek yang diteliti tidak berusaha menunjukkan penampilan yang sebaik-baiknya, sehingga mengakibatkan penelitian data yang bias.

Penelitian ini mulai dilakukan pada bulan Maret 2019 sampai dengan bulan Juli 2019 dan pengambilan data pada bulan Mei 2019 sampai dengan Juli 2019 dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 3.1 Tempat dan Waktu Penelitian
Subjek Penelitian

Part.	Subjek I (VA)		Subjek II (AW)		Subjek III (ES)	
	Tempat	Waktu	Tempat	Waktu	Tempat	Waktu
1	Rumah Juliet, Tanjung Duren	Senin, 15 Juli 2019 14.30 - 15.35 WIB	The Bloom at Hotel Monopoli, Kemang	Kamis, 18 Juli 2019 16.30-17.15 WIB	Vegan Festival, Mall Taman Anggrek	Minggu, 21 Juli 2019 18.30-19.30 WIB
	Fortunate Coffee, Duta Mas	Kamis, 18 Juli 2019 20.30 - 21.00 WIB	Cafe Lulu, Kemang	Senin, 22 Juli 2019 20.30-21.30 WIB	Burgreens, Mega Kuningan	Jumat, 26 Juli 2019 19.00-19.35 WIB

Tabel 3.2 Tempat dan Waktu Penelitian
Significant Others

Part.	Significant Others	Tempat	Waktu
1	(<i>Significant Others</i> Subjek II - AW)	The Bloom at Hotel Monopoli, Kemang	Kamis, 18 Juli 2019 19.00-19.25 WIB
	(<i>Significant Others</i> Subjek III - ES)	Burgreens, Menteng	Kamis, 25 Juli 2019 20.30-21.00 WIB
	(<i>Significant Others</i> Subjek I - VA)	Cafe Olivier, Grand Indonesia	Senin, 29 Juli 2019 22.00-20.25 WIB

3.3. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Peneliti menggunakan metode kualitatif karena dengan data verbal yang diperoleh, peneliti dapat mengungkapkan informasi secara lebih mendalam. Sehingga, peneliti dapat

mendeskriskan dinamika pembentukan konsep diri pada vegetarian, dimana dalam pendekatannya tidak dapat diungkapkan oleh angka-angka atau secara kualitatif.

Menurut Poerwandari (1998) penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan dan mengolah data yang sifatnya deskriptif, seperti transkripsi wawancara, catatan lapangan, gambar, foto, rekaman video, dan lain-lain. Pendekatan kualitatif bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lain-lain secara holistik (utuh), dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan metode alamiah (Moleong, 2010).

Selain itu, strategi atau metoda penelitian lain cenderung menjawab, siapa, apa, dimana, berapa, dan seberapa besar. Dalam penelitian kualitatif perlu menekankan pada pentingnya kedekatan dengan orang-orang dan situasi penelitian, agar penelitian memperoleh pemahaman jelas tentang realitas dan kondisi kehidupan nyata (Patton, dalam Poerwandari, 1998). Creswell (2014) menerangkan bahwa metodologi kualitatif dapat dilakukan dengan berbagai pendekatan antara lain: penelitian partisipatoris, analisis wacana, etnografi, *grounded theory*, studi kasus, fenomenologi, dan naratif.

3.3.1. Tipe penelitian

Tipe penelitian yang digunakan pada penelitian ini ialah studi kasus. Kasus adalah fenomena khusus yang hadir dalam suatu konteks yang terbatas (*bounded context*), meski batas-batas antara fenomena dan konteks tidak sepenuhnya jelas. Studi kasus merupakan strategi penelitian di mana di dalamnya peneliti menyelidiki secara cermat suatu program, peristiwa, aktivitas, proses, atau sekelompok individu (Creswell, 2014). Kasus itu dapat berupa individu, peran, kelompok kecil, organisasi, komunitas, atau bahkan suatu bangsa. Kasus dapat pula berupa keputusan, kebijakan, proses, atau suatu peristiwa khusus tertentu. Beberapa tipe unit yang dapat diteliti dalam bentuk studi kasus: individu-individu, karakteristik atau atribut dari

individu-individu, aksi dan interaksi, peninggalan atau artefak perilaku, setting, serta peristiwa atau insiden tertentu (Poerwandari, 2005).

Fokus studi kasus adalah spesifikasi kasus dalam suatu kejadian baik itu yang mencakup individu, kelompok budaya ataupun suatu potret kehidupan. Menurut Creswell (2014) beberapa karakteristik dari suatu studi kasus yaitu: (1) mengidentifikasi kasus untuk suatu studi; (2) Kasus tersebut merupakan sebuah sistem yang terikat oleh waktu dan tempat; (3) Studi kasus menggunakan berbagai sumber informasi dalam pengumpulan datanya untuk memberikan gambaran secara terinci dan mendalam tentang respons dari suatu peristiwa dan (4) Menggunakan pendekatan studi kasus, peneliti akan menghabiskan waktu dalam menggambarkan konteks atau setting untuk suatu kasus.

Selanjutnya Creswell (2014) mengungkapkan bahwa apabila kita akan memilih studi untuk suatu kasus, dapat dipilih dari beberapa program studi atau sebuah program studi dengan menggunakan berbagai sumber informasi yang meliputi: observasi, wawancara, materi audio-visual, dokumentasi dan laporan. Konteks kasus dapat mensituasikan kasus di dalam settingnya yang terdiri dari setting fisik maupun setting sosial, sejarah atau setting ekonomi. Sedangkan fokus di dalam suatu kasus dapat dilihat dari keunikannya, memerlukan suatu studi (studi kasus intrinsik) atau dapat pula menjadi suatu isu (isu-isu) dengan menggunakan kasus sebagai instrumen untuk menggambarkan isu tersebut (studi kasus instrumental).

Studi kasus juga dilakukan untuk memperoleh pengertian mendalam mengenai situasi dan makna sesuatu atau subjek yang diteliti. Selain itu, studi kasus juga lebih menekankan mengkaji variabel cukup banyak pada jumlah unit yang kecil (Creswell, 2014). Menurut Winkel (1991) tujuan studi kasus adalah untuk memahami individu secara mendalam tentang perkembangan individu dalam penyesuaian dengan lingkungan. Penelitian studi kasus bukan hanya sekedar menjawab penelitian tentang objek apa yang diteliti, tetapi lebih menyeluruh dan komprehensif lagi adalah tentang bagaimana dan mengapa objek tersebut terjadi, terbentuk sebagai, dan dapat dipandang sebagai suatu kasus.

3.4. Metode Pengumpulan Data

Pada proses penelitian kualitatif, peneliti menjadi instrumen kunci interaksi. Interaksi peneliti dengan narasumber diharapkan memperoleh informasi yang mampu mengungkap permasalahan secara lengkap dan tuntas. Alat pengumpulan data dalam penelitian kualitatif dapat disesuaikan dengan masalah, tujuan penelitian dan sifat objek yang diteliti. Pengumpulan data merupakan langkah penting dalam suatu penelitian. Pengumpulan data akan berpengaruh pada langkah-langkah berikutnya sampai dengan tahap penarikan kesimpulan. Oleh karena itu dalam proses pengumpulan data diperlukan teknik yang benar untuk memperoleh data-data yang akurat, relevan dan dapat dipercaya kebenarannya. Poerwandari (1998) menyatakan bahwa metode pengumpulan data antara lain, yaitu wawancara, observasi, diskusi kelompok terfokus, analisis terhadap karya (film, karya seni lain), analisis dokumen, analisis catatan pribadi, studi kasus, studi riwayat hidup, dan lain sebagainya. Berhubungan dengan hal tersebut, cara yang digunakan dalam proses pengumpulan data antara lain teknik wawancara sebagai metode utama dan observasi sebagai metode pendukung serta dokumentasi untuk memperkuat kebenaran data yang diambil. Disamping itu beberapa perlengkapan yang perlu dipersiapkan antara lain: alat tulis, *recorder* beserta kasetnya dan kamera foto.

3.4.1. Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (*interviewee*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu (Moleong, 2006). Wawancara kualitatif dilakukan peneliti untuk memperoleh pengetahuan tentang makna-makna subjektif yang dipahami individu berkenaan dengan topik yang akan diteliti dan bermaksud melakukan eksplorasi terhadap isu tersebut (Poerwandari, 1998).

Wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara terstruktur dan wawancara mendalam. Wawancara terstruktur merupakan wawancara yang pewawancaranya menetapkan sendiri masalah dan pertanyaan yang akan

disajikan, sama untuk setiap subyek (Moleong, 2006). Adapun kegiatan wawancara dan jawaban dari seluruh informasi dibuat dalam catatan lapangan.

Alasan peneliti menggunakan wawancara sebagai metode pengumpulan data utama adalah untuk mendapatkan informasi atau jawaban yang valid sesuai dengan fokus penelitian, oleh karena itu penelitian harus dilakukan tatap muka secara langsung (*face to face*) dengan subjek. Adapun langkah-langkah yang dilakukan peneliti agar data yang diperoleh sesuai dengan harapan antara lain:

1. Mencari informasi dari berbagai sumber mengenai hal-hal yang akan diungkap dalam proses wawancara mengenai gaya hidup vegetarian dan konsep diri, baik melalui studi pustaka maupun wawancara awal dengan informan sehingga terbentuklah suatu daftar pertanyaan sebagai pedoman dalam mengumpulkan data dari narasumber penelitian.
2. Menciptakan hubungan yang baik (*building rapport*) dengan narasumber yang akan diwawancarai. Peneliti perlu melakukan *building rapport* terlebih dahulu dengan narasumber dan tidak menanyakan secara langsung permasalahan yang dihadapi sehingga dapat mengetahui kesiapan dan penerimaan narasumber terhadap peneliti. Tujuan menjalin *building rapport* adalah untuk menciptakan suasana saling menghargai, mempercayai, memberi dan menerima, bekerja sama, memberi rasa aman dan perhatian, oleh karena itu tugas peneliti tidak hanya terbatas untuk mendapatkan informasi, melainkan membuat suasana wawancara yang sebaik-baiknya.
3. Menciptakan kerjasama yang baik dengan narasumber. Pada awal wawancara peneliti melakukan pembicaraan-pembicaraan yang sifatnya ramah tamah kemudian mengemukakan tujuan dari penyelidikan dengan bahasa yang mudah dimengerti dan menciptakan suasana bebas agar subjek tidak merasa tertekan sehingga subjek bersedia bekerjasama dan peneliti dapat dengan mudah menggali informasi dari subjek.

4. Peneliti menggunakan *recorder* sebagai alat perekam hasil wawancara penelitian terhadap subjek.
5. Melakukan pencatatan terhadap hasil wawancara (*taking note*) agar peneliti dapat mencatat ekspresi subjek ketika menjawab pertanyaan.

Sebelum wawancara dilakukan peneliti membuat instrumen wawancara dengan tujuan agar wawancara yang dilakukan terarah dan mendapatkan informasi yang runtut serta akurat. Wawancara ini direncanakan berlangsung selama kurang lebih selama satu sampai tiga jam. Tempat wawancara ditentukan atas kesepakatan antara peneliti dengan subyek penelitian. Untuk mempermudah dan memperlancar proses wawancara, peneliti menggunakan alat perekam (*recorder* dan HP), yang difungsikan untuk merekam seluruh pembicaraan antara peneliti dengan narasumber. Selain itu peneliti juga melakukan wawancara dengan *significant others*. Adapun *significant others* yang dimaksud adalah keluarga, kerabat dan teman dekat dari narasumber. Informan ini dianggap dapat memberikan informasi sebagai pembanding antara yang diungkap oleh ketiga narasumber dengan pandangan *significant others* tentang narasumber penelitian.

3.4.2. Observasi

Menurut Rahayu dan Ardani (2004), observasi adalah pengamatan yang bertujuan untuk mendapat data tentang suatu masalah, sehingga diperoleh suatu pemahaman atau sebagai alat *rechecking* atau pembuktian terhadap informasi sebelumnya. Tujuan dari observasi ini adalah mendeskripsikan setting yang dipelajari, aktivitas-aktivitas yang berlangsung, orang-orang yang terlibat dalam aktivitas dan makna kejadian dilihat dari perspektif mereka yang terlibat dalam kejadian yang diamati (Poerwandari, 1998).

Menurut Rahayu (2004) langkah-langkah yang harus dilakukan dalam observasi, yaitu:

1. Mengetahui atau memperoleh pengetahuan yang akan diobservasi.
2. Menentukan tujuan umum dan tujuan khusus.

3. Membuat tata cara observasi (metode apa, alatnya apa).
4. Membuat dengan tegas hal-hal yang akan diobservasi.
5. Melakukan observasi dengan secermat-cermatnya.
6. Membuat hasil catatan atau observasi.
7. Memahami pencatatan dan penggunaan alat.

Hal-hal yang diamati oleh peneliti dalam kehidupan narasumber penelitian antara lain:

1. Kondisi umum narasumber (penampilan fisik dan kondisi lingkungan tempat hidup).
2. Aktivitas narasumber.
3. Dinamika psikologis narasumber.
4. Interaksi sosial narasumber.

Observasi dilaksanakan ketika peneliti berinteraksi dengan narasumber, baik sebelum wawancara, saat proses wawancara, setelah wawancara maupun waktu khusus untuk mengamati keseharian narasumber di lokasi kegiatan. Penelitian ini menggunakan jenis observasi non partisipan dimana observer tidak turut ambil bagian sepenuhnya dalam kehidupan observee (Rahayu, 2004). Alat observasi yang digunakan adalah catatan lapangan, di mana peneliti mencatat secara deskriptif hal-hal yang dianggap penting saat observasi. Dalam hal ini, peneliti bebas membuat catatan.

3.5. Alat Pengumpulan Data

3.5.1. Pedoman wawancara

Pedoman wawancara adalah sebuah daftar pertanyaan atau isu yang harus dieksplorasi oleh peneliti terhadap subjek selama proses wawancara berlangsung (Patton, 1990, dalam Prayogi, 2016). Bogdan dan Taylor (1992) mengemukakan bahwa daftar pertanyaan untuk wawancara itu perlu dipersiapkan sebelumnya,

meskipun tidak menutup kemungkinan jika pertanyaan tersebut ternyata tidak cocok dengan subjek penelitiannya, sehingga perlu disesuaikan. Pedoman wawancara dapat digunakan untuk menghindari peneliti “kehabisan pertanyaan” (Bungin, 2001). Sejalan dengan hal tersebut, Hadi (1989) juga mengatakan pedoman wawancara atau interviewing guide selalu merupakan hal yang menolong penyelidik dalam proses interviewing yang sebenarnya. Fungsi pedoman wawancara ini adalah:

1. Memberikan bimbingan secara memomok apa-apa yang akan ditanyakan
2. Menghindar kemungkinan melupakan beberapa persoalan yang relevan terhadap pokok-pokok penyelidikan
3. Mengingatnkan interviu sebagai suatu metode yang hasilnya memenuhi prinsip komparabilitas.

3.5.2. Alat perekam

Pada saat melakukan wawancara, penulis perlu merekam wawancara tersebut. Penulis menggunakan fasilitas *voice note* dari *smarthphone* selama wawancara berlangsung. Selain sebagai bukti asli suara partisipan, rekaman juga berfungsi sebagai bukti apabila terjadi salah penafsiran.

Saat mulai melakukan rekaman wawancara, penulis meminta izin kepada subjek penelitian serta menjamin kerahasiaan rekaman bahwa rekaman hanya sebatas digunakan untuk kepentingan penelitian. Kerahasiaan rekaman tersebut harus benar-benar terjamin (Raco, 2010). Alat perekam sangat membantu peneliti untuk merekam informasi yang disampaikan informan saat wawancara sampai ke hal-hal yang detail. Peneliti juga dengan mudah mentransliterasi rekaman karena dapat diulang-ulang (Bungin, 2001).

3.6. Prosedur Pengumpulan Data

3.6.1. Tahap persiapan

Tahap pertama yaitu melakukan pencarian dan mengidentifikasi masalah psikologis serta merumuskan topik penelitian. Kemudian, melakukan tinjauan

kepuustakaan terkait penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian yang akan penulis lakukan. Setelah itu, penulis mengumpulkan informasi yang membahas mengenai topik yang telah ditentukan. Sumber informasi diperoleh dari artikel *website*, buku, jurnal, skripsi terkait, maupun data hasil praktek kerja psikologi. Penulis juga menentukan metode yang akan digunakan serta teknik pengumpulan data, serta menentukan kriteria subjek yang akan dijadikan partisipan penelitian. Dalam mencari subjek penelitian, penulis mencari subjek penelitian disekitar penulis yang memenuhi kriteria penelitian.

Selanjutnya adalah penulis menyiapkan pedoman wawancara. Pedoman wawancara diberikan kepada dosen pembimbing di cek kebenarannya, setelah pedoman wawancara sudah siap, penulis juga menyiapkan lembar *informed consent*, lembar informasi partisipan, lembar observasi dan alat bantu rekam sebelum melakukan wawancara.

3.6.2. Tahap pelaksanaan

Setelah tahap persiapan selesai, tahap selanjutnya yaitu tahap pelaksanaan penelitian. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara mendalam dan observasi. Sebelum melakukan wawancara, penulis menentukan waktu untuk bertemu dengan subjek. Penulis meminta kesedian subjek dan meminta waktunya untuk diwawancarai. Sebelum melakukan wawancara, penulis terlebih dahulu mempersiapkan semua peralatan yang dibutuhkan seperti lembar *informed consent*, recorder, dan alat tulis.

Pada hari yang telah ditentukan, penulis bertemu dengan subjek penelitian. Sebelum wawancara dimulai, penulis menjelaskan tujuan dilakukannya wawancara. Kemudian penulis menyerahkan lembar *informed consent* kepada subjek penelitian sebagai bukti bahwa subjek telah menyetujui dengan adanya proses pengambilan data yang kemudian ditandatangani oleh subjek. Proses pengumpulan data dimulai dengan mengobrol santai untuk membuat suasana yang nyaman sebagai langkah awal dalam proses wawancara. Tujuannya agar subjek lebih santai, nyaman sehingga mau terbuka selama menjalani wawancara dan tidak merasa kaku atau canggung

dalam menceritakan kehidupan dan pengalamannya. Wawancara mendalam dilakukan dalam beberapa kali pertemuan sesuai waktu dan tempat yang sudah disepakati sebelumnya.

Setelah mendapatkan seluruh data rekaman yang diperlukan, langkah berikutnya mendengarkan kembali rekaman wawancara tersebut dan membuat transkrip wawancara secara verbatim. Transkrip bertujuan untuk memberikan data yang akurat tentang apa yang dikatakan dan pesan non-verbal dari subjek penelitian. Selain melakukan wawancara, penulis juga melakukan pencatatan observasi subjek penelitian dan hal-hal yang berkaitan dengan subjek. Setelah semua hasil wawancara dalam rekaman suara dalam transkrip secara verbatim, langkah selanjutnya adalah proses analisis data.

3.7. Prosedur Analisis Data

Analisis data yaitu proses pengumpulan data agar dapat ditafsirkan. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif, dengan demikian analisis yang akan dilakukan terhadap data yang diperoleh adalah analisis penelitian kualitatif. Bogdan dan Biklen (dalam Moleong, 2006) mendefinisikan analisis data penelitian kualitatif sebagai upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.

Hal-hal penting yang disimpan dan diorganisasi adalah data mentah berupa catatan lapangan dan kaset hasil rekaman transkripsi wawancara, catatan refleksi peneliti, data yang sudah diberi kode spesifik, dokumen resmi, dokumen pribadi dan sebagainya. Setelah pengorganisasian data, langkah berikutnya adalah melakukan reduksi data, pengelaborasian dan untuk selanjutnya diadakan analisa sesuai dengan tujuan penelitian yaitu semua data yang terkumpul disederhanakan dan ditransformasikan menjadi kesimpulan-kesimpulan singkat dan bermakna.

Analisis data dilakukan pada saat mengumpulkan data dan setelah pengumpulan data. Adapun tahapan-tahapan yang dilakukan peneliti dalam proses menganalisis data antara lain:

3.7.1. Koding

Tahap pertama sebelum melakukan analisis data adalah melakukan koding dengan membubuhkan kode-kode pada materi yang diperoleh. Hal ini bertujuan untuk mengorganisasi dan mensistemasi data secara lengkap dan mendetail sehingga data dapat memunculkan gambaran tentang topik yang dipelajari.

Secara praktis dan efektif, Poerwandari (1998) menyebutkan langkah-langkah koding sebagai berikut:

1. Menyusun transkripsi verbatim sedemikian rupa sehingga ada kolom kosong yang cukup besar di sebelah kiri dan kanan transkrip.
2. Melakukan penomoran pada baris-baris transkrip atau catatan lapangan.
3. Pemberian kode di setiap berkas transkrip.

Pada penelitian ini, penulis melakukan koding agar lebih jelas dalam pengklasifikasian subjek yaitu kode-kode seperti W adalah wawancara, L/P adalah lambang jenis kelamin (L) laki-laki atau (P) perempuan.

Contoh pemberian koding:

“(transkrip wawancara)” (W.2.P.FG.RS.199-200).

Keterangan:

W: Wawancara

2 : Pertemuan Kedua

P : Jenis Kelamin Perempuan

FG : Inisial Subjek

RS : Rumah Sakit, tempat wawancara

199-200 : baris ke 199 sampai 200.

3.7.2. Analisis data

Analisis data adalah menguraikan data untuk menemukan substansinya. Adapun langkah-langkah dalam analisis data antara lain:

1. Mempelajari data dan menandai kata-kata kunci dan gagasan yang ada dalam data. Catatan lapangan dibuat sedemikian rupa sehingga ada kolom kosong yang cukup besar di kanan dan kiri transkrip digunakan untuk analisis dan refleksi.
2. Menemukan tema-tema yang berasal dari data.
3. Melakukan penafsiran data yaitu berpikir dengan jalan membuat agar kategori data itu mempunyai makna, mencari dan menemukan pola-pola hubungan serta membuat temuan-temuan umum.

3.7.3. Dokumentasi

Metode dokumentasi dimaksudkan untuk melengkapi data dari wawancara dan observasi. Dokumentasi dapat berupa gambar, foto dan catatan lama yang berhubungan dengan penelitian. Moleong (2006) mengemukakan bahwa teknik dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data dari sumber lain, dimana sumber ini terdiri dari rekaman dan dokumen. Pada penelitian ini peneliti menggunakan dokumentasi yang biasa yaitu dari rekaman.

3.8. Pengecekan Keabsahan Data (Triangulasi)

Menurut Moleong (2006) dalam penelitian kualitatif, untuk menetapkan keabsahan data (*trustworthiness*) data diperlukan kriteria dan teknik pemeriksaan. Terdapat empat kriteria yang digunakan yaitu, derajat kepercayaan (*credibility*), keteralihan (*transferability*), kebergantungan (*dependability*), dan kepastian (*confirmability*). Berdasarkan teknik-teknik pemeriksaan keabsahan data tersebut, penelitian ini hanya menggunakan teknik ketekunan pengamatan di lapangan dan teknik triangulasi. Menurut Moleong (2006), ketekunan pengamatan bermaksud menemukan ciri-ciri dan unsur-unsur dalam situasi yang sangat relevan dengan

persoalan atau isu yang sedang dicari dan kemudian memusatkan diri pada hal-hal tersebut secara rinci.

Rahayu dan Ardani (2004) mendefinisikan triangulasi sebagai teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Adapun tehnik triangulasi yang dilakukan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara, cara yang digunakan oleh peneliti dalam hal ini adalah dari semua daftar pertanyaan yang peneliti ajukan kepada narasumber saat melakukan observasi dan wawancara sambil mengamati apakah segala sesuatu yang dikatakan narasumber sesuai dengan kenyataan.
2. Membandingkan apa yang dikatakan orang-orang didepan umum dengan apa yang dikatakan yang dikatakan secara pribadi, dengan menanyakan secara langsung kepada narasumber apa yang dikatakan oleh orang lain dalam hal ini adalah keluarga, kerabat maupun teman mengenai keadaan obyek memang benar-benar sesuai kenyataan atau memang benar-benar terjadi.
3. Membandingkan apa yang dikatakan orang-orang mengenai situasi penelitian dengan apa yang dikatakannya sepanjang waktu, dalam membandingkan hal ini peneliti mengamati langsung pada saat narasumber melakukan wawancara dengan observasi.
4. Membandingkan keadaan dan perspektif seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan orang seperti masyarakat umum, kaum akademisi, kaum rohaniawan, serta orang yang berkompetensi dalam bidang kesehatan mengenai gaya hidup vegetarian. Disamping itu peneliti juga meminta pandangan serta pendapat kepada keluarga, kerabat, maupun teman-teman dari narasumber tersebut yang dirasa mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan narasumber, dan mengerti tentang keadaan narasumber serta mengerti tentang gaya hidup vegetarian.

5. Membandingkan hasil wawancara dengan isu saat dokumen yang berkaitan dari hasil observasi mengenai ciri-ciri fisik, pola perilaku atau gaya hidup seorang vegetarian yang ditemukan apakah sesuai dengan dokumen yang ada.

Denzin (dalam Moleong, 2006) menamakan teknik triangulasi tersebut sebagai triangulasi sumber data. Tujuan digunakannya teknik triangulasi dalam penelitian ini adalah agar peneliti dapat membandingkan atau *recheck* temuan hasil wawancara yang diperoleh dari narasumber penelitian dengan sumber lain yang dirasa berhubungan dengan penelitian tersebut. Dengan teknik triangulasi ini peneliti dapat membandingkan hasil wawancara yang telah diperoleh dari narasumber penelitian dengan sumber lain, seperti catatan lapangan, dokumentasi maupun hasil wawancara dengan informan yang bisa dijadikan pembanding.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Deskripsi Subjek

4.1.1. Gambaran umum subjek I (VA)

Subjek pertama adalah wanita dewasa awal dengan inisial VA, berusia 25 tahun. VA sudah menjadi vegetarian selama 11 tahun. VA adalah seorang anak tunggal yang lahir dari keluarga keturunan Tionghoa dan lahir di Pulau Bintan. VA adalah seorang wirausaha yang memiliki usaha cafe makanan vegan di bilangan Jakarta Barat yang adalah seorang sarjana Psikologi lulusan sebuah universitas swasta di Jakarta. VA memiliki alergi gluten, dan hal itu yang membuat dirinya untuk membuat cafe yang bisa memberikan pilihan makanan kepada orang-orang yang memiliki alergi yang serupa. VA tinggal di sebuah apartement di daerah Jakarta Barat yang tidak jauh dari tempat usahanya bersama dengan suaminya.

VA memiliki tinggi badan 155 cm dengan berat badan 49 kg. VA memiliki rambut lurus, kulit kuning langsung, bentuk wajah oval, dan hidung mancung. Perawakannya memiliki badan yang kecil, namun tidak terlalu kurus dan juga tidak terlalu berisi. Dalam keseharian di tempat usaha miliknya VA terbiasa menguncir rambutnya, karena harus melakukan kegiatan membuat kue. Gaya berpakaianya sangat simple dan selalu menggunakan baju nuansa monokrom dan dengan riasan wajah yang natural.

VA memiliki kesibukan membuat kue pesanan dan juga untuk stock cafe miliknya, selain itu juga VA melakukan olah raga dan rutin melakukan yoga setiap minggunya. Menurut penuturan VA dia merupakan orang yang mudah bergaul dengan siapa saja, namun membatasi diri untuk berteman lebih jauh dan hanya berteman dengan lingkaran pertemanannya yang ia rasa sudah nyaman. VA juga aktif menjadi anggota

beberapa komunitas vegetarian dan mendapat gelar Miss Vegan dari ajang yang diselenggarakan oleh salah satu komunitas yang diikutinya. VA merupakan orang yang ramah dan juga ceria, hal tersebut terbukti dari penuturan *significant other* VA.

4.1.2. Gambaran observasi subjek I (VA)

4.1.2.1. Pertemuan pertama

Pertemuan pertama dilaksanakan di sebuah cafe bernama Rumah Juliet di daerah Tanjung Duren. Pertemuan ini dilaksanakan pada hari Senin, 15 Juli 2019 pada pukul 14.30 - 15.35 WIB. Tempat yang dipilih cukup kondusif sehingga mendukung suasana wawancara, namun karena tempatnya yang kecil dan juga cafe tersebut menerapkan sistem *open kitchen* sesekali ada suara *blender* yang mengganggu. Sebelum pertemuan pertama, penulis sudah sering berkomunikasi dengan VA secara langsung dan juga melalui aplikasi berkirim pesan termasuk untuk menentukan waktu dan tempat berlangsungnya wawancara. Pada pertemuan pertama VA menggunakan pakaian rapih yaitu kemeja berwarna biru muda, celana jeans, dengan aksesoris untuk mempercantik penampilannya yang *simple*.

Setelah mendapatkan tempat di cafe tersebut, VA memesan minuman dan juga cemilan lalu berbincang mengenai kesibukannya belakangan ini. Sebelum wawancara di mulai, penulis memberikan penjelasan seputar penelitian yang akan dilakukan dan juga di persilahkan untuk mengisi lembar informed consent. Saat wawancara berlangsung VA duduk dengan tegap dan sesekali membenarkan posisi duduknya. Jawaban yang diberikan VA dalam proses wawancara cukup jelas dan detail, sesekali VA tersenyum dan tertawa jika cerita yang disampaikan terkesan lucu. Pada pertemuan ini, di mulai dengan VA memberikan cerita mengenai gaya hidupnya sebagai vegetarian, hal-hal yang berkaitan dengan vegetarian, pandangan dirinya mengenai vegetarian.

4.1.2.2. Pertemuan kedua

Pertemuan kedua dilaksanakan di sebuah cafe bernama Fortunate Coffee yang bertempat di daerah Duta Mas pada pukul 20.30 - 21.00 WIB di hari Kamis, 18

Juli 2019. Tempat yang dipilih sangat kondusif sehingga tidak ada yang mengganggu keberlangsungan wawancara. Pertemuan ini dilakukan pada malam hari dikarenakan VA memiliki jadwal yang padat dari pagi hari hingga sore hari. Pada pertemuan ini VA menggunakan pakaian kaos putih, rok hitam, dan dengan rambut yang diikat serta riasan wajah natural yang menjadi ciri khasnya. Pada pertemuan ini VA telah selesai makan, karena kami bertemu setelah VA selesai makan malam bersama dengan suaminya di cafe tersebut.

Pada saat berlangsungnya wawancara, VA terlihat sedikit lelah karena sudah seharian beraktivitas, namun tidak mengurungkan semangatnya pada saat bercerita dengan ekspresif dan bersemangat menjelaskan tentang hal-hal yang dilakukannya, bagaimana hubungan dengan keluarga, suami, teman, dan juga lingkungan kerja. VA sesekali menggerakkan kedua tangannya untuk menjelaskan tentang cerita yang disampaikan. Intonasi dari suara VA juga cukup jelas, namun sesekali berbicara terlalu cepat.

4.1.3. Gambaran umum subjek II (AW)

Subjek kedua adalah seorang wanita berusia 31 tahun, merupakan anak pertama dari dua bersaudara. AW lahir di Jakarta dari keturunan Jawa dan Manado, namun semasa hidupnya besar di luar negeri. AW sudah menjadi vegetarian selama 4 tahun. AW merupakan lulusan S2 Hubungan Internasional dari perguruan tinggi swasta di Australia. AW sekarang bekerja sebagai seorang Copy Writer di salah satu agency di daerah Kemang, sebelumnya AW berprofesi sebagai seorang dosen di perguruan tinggi negeri di Jakarta. Saat ini AW tinggal bersama kedua orang tuanya di daerah Kemang.

AW memiliki tinggi badan 160 cm dan berat badan sekitar 75 kg. AW memiliki rambut pendek lurus sebhahu, kulit berwarna sawo matang, kepala bulat, mata yang besar, dan hidung mancung. Perawakanannya memiliki badan yang besar dan berisi. Dalam keseharian di tempat kerjanya AW berpenampilan semi-casual dengan menggunakan kemeja dan celana jeans, sedangkan saat berpergian, khususnya pada saat berkumpul dengan teman-temannya AW sering kali menggunakan kaos

bergambar band metal karena selera musiknya pada musik metal dan techno. AW juga senang menggunakan riasan yang natural dan memberikan aksan dengan *lipstick* merah.

AW memiliki kesibukan dalam bekerja, menulis artikel, mengurus hewan peliharaannya serta melakukan olah raga di sela-sela waktu luang. AW merupakan orang yang sulit tidak mudah untuk dekat dengan orang, dan juga memiliki kepribadian yang keras serta kepercayaan diri yang tinggi. Hal tersebut juga terbukti dari penuturan oleh *significant other* AW.

4.1.4. Gambaran observasi subjek II (AW)

4.1.4.1. Pertemuan pertama

Pertemuan pertama dilaksanakan di sebuah cafe bernama The Bloom at Hotel Monopoli di daerah Kemang, Jakarta Selatan. Pertemuan ini dilaksanakan pada hari Kamis, 18 Juli 2019 pada pukul 16.30-17.15 WIB. Tempat yang dipilih nyaman dan kondusif sehingga mendukung suasana wawancara. Sebelum melakukan wawancara penulis sudah sering melakukan komunikasi serta bertemu dengan AW termasuk untuk menentukan waktu dan tempat untuk melakukan wawancara. Hari itu AW menggunakan kemeja biru tua, dengan celana jeans, riasan wajah yang tipis, dan juga *lipstick* merah.

Pada pertemuan ini AW datang sedikit lebih lambat dari waktu yang telah ditentukan. Sebelum melakukan wawancara, penulis menjelaskan kembali mengenai penelitian ini serta memberikan *informed consent* untuk ditandatangani dan penulis mempersilahkan AW untuk memesan minuman terlebih dahulu. Ketika proses wawancara, AW terlihat bersemangat dan kooperatif untuk memberikan penjelasan, jawaban yang diberikan cukup detail.

AW menceritakan tentang pandangan dirinya mengenai vegetarian, dan hal lainnya seputar vegetarian. Wawancara berhenti ketika AW sedang menjelaskan tentang tanggapan keluarga mengenai vegetarian dikarenakan waktu yang sudah terlalu dekat dengan jadwal AW untuk rapat.

4.1.4.2. *Pertemuan kedua*

Pada pertemuan kedua, penulis dan AW bertemu di sebuah cafe bernama Cafe Lulu di daerah Kemang pada hari Senin, 22 Juli 2019 pada pukul 20.30-21.30 WIB. Suhu pada ruangan sedikit panas karena wawancara dilakukan di ruangan merokok dan ada suara musik dari cafe namun tidak terlalu mengganggu jalannya wawancara. Tempat ini dipilih untuk wawancara karena berdekatan dengan lokasi tempat AW bekerja. Wawancara dilakukan pada malam hari setelah AW selesai bekerja. Pada pertemuan kali ini, AW menggunakan kaos polos berwarna hitam dan celana jeans. Rambut digeraikan dengan riasan tipis dan *lipstick* merah.

Pada wawancara ini, penulis melanjutkan wawancara yang terpotong pada wawancara sebelumnya. AW menceritakan tentang hubungannya dengan keluarga, teman, kekasih, dan juga lingkungan kerjanya. Dilanjutkan dengan menceritakan tentang harapannya. AW terlihat lelah karena wawancara dilakukan setelah dirinya selesai beraktivitas seharian, namun AW tetap kooperatif dalam menjalani wawancara.

4.1.5. **Gambaran umum subjek III (ES)**

Subjek ketiga adalah seorang pria berusia 25 tahun, sudah menjadi vegetarian selama 3,5 tahun. ES adalah anak pertama dari dua bersaudara, lahir dari keturunan Jawa dan Betawi. ES merupakan sarjana lulusan DKV-Advertising di perguruan tinggi negeri di China, dan sekarang bekerja di sebuah perusahaan asing di daerah Mega Kuningan. ES tinggal di sebuah apartemen bersama kekasihnya di daerah Setiabudi.

ES memiliki tinggi badan 175 cm dengan berat badan 65 kg. ES memiliki rambut panjang berwarna hitam yang lurus, bentuk kepala oval, mata kecil, hidung kecil, dan warna kulit kuning langsung, perawakannya tinggi dengan tubuh yang kurus. Dalam kesehariannya ES senang menggunakan pakaian serba hitam dan dengan riasan wajah yang natural.

Pada hari-hari biasa ES hanya bekerja dan sesekali pergi dengan kekasihnya untuk makan malam, dan pada akhir pekan ES senang mencari hiburan seperti

menonton acara *live music* atau melakukan olahraga dan yoga. Berdasarkan penuturan *significant other*, ES merupakan orang yang senang berbicara tentang banyak hal, humoris, dan juga mudah berteman dengan siapa saja.

4.1.6. Gambaran umum observasi III (ES)

4.1.6.1. Pertemuan pertama

Pertemuan pertama dilaksanakan di tempat berlangsungnya acara Vegan Festival 2019 di Mall Taman Anggrek di daerah Jakarta Barat, pada hari Minggu 21 Juli 2019 pada pukul 18.30-19.30 WIB. Tempat pertemuan pertama dipilih karena ES menjadi tamu pada acara tersebut, kondisi tempat wawancara kurang kondusif karena kondisi tempat yang ramai. Sebelum melakukan pertemuan pertama, penulis sudah beberapa kali berkomunikasi dengan ES. Hari itu ES menggunakan pakaian serba hitam dan riasan wajah yang tipis.

Sebelum dilakukan wawancara, penulis menjelaskan kembali tentang penelitian ini dan memberikan *informed consent* untuk ditandatangani ES. Walaupun kondisi yang kurang kondusif, ES tetap bersemangat untuk menjelaskan mengenai vegetarian, alasan dirinya menjadi vegetarian, dan juga perubahan yang dialaminya. Wawancara tidak dapat berlangsung dalam waktu yang lama dikarenakan ES harus melakukan kegiatan lain.

4.1.6.2. Pertemuan kedua

Pada pertemuan kedua wawancara dilaksanakan di sebuah cafe vegan bernama Burgreens di daerah Mega Kuningan pada hari Jumat, 26 Juli 2019 pada pukul 19.00-19.35 WIB. Alasannya dipilih tempat ini adalah karena berdekatan dengan lokasi tempat bekerja ES, dan wawancara dilakukan setelah waktu pulang kerja. Pada wawancara ini, ES menggunakan kaos bergambar binatang dan celana pendek.

Wawancara diawali dengan menanyakan seputar hubungannya dengan keluarga, ES tampak berkaca-kaca ketika sedang menjelaskan tentang hubungannya dengan orangtua. Setelah itu dilanjutkan dengan ES menceritakan alasan awal dirinya

menjadi vegetarian dan juga menceritakan tentang masalah yang pernah dialaminya. Dilanjutkan dengan menceritakan hubungannya dengan teman dan lingkungan kerja.

4.1.7. Gambaran umum *significant other* subjek I (HAR)

Significant other yang penulis pilih dari subjek VA adalah seorang pria berusia 26 tahun dengan inisial HAR yang juga merupakan suami subjek. Saat ini HAR berprofesi sebagai wiraswasta. HAR adalah seorang sarjana ekonomi lulusan sebuah perguruan tinggi swasta di daerah Jakarta. HAR memiliki tinggi 175 cm dengan berat badan 70 kg. HAR menggunakan kacamata dan gaya pakaiannya formal.

4.1.8. Gambaran observasi *significant other* subjek I (HAR)

4.1.8.1. *Pertemuan pertama*

Pertemuan ini dilaksanakan di sebuah cafe bernama Cafe Olivier di Grand Indonesia, Jakarta Pusat pada hari Senin, 29 Juli 2019 pada pukul 22.00-20.25 WIB. HAR datang terlambat dari waktu yang telah ditentukan. Pada hari itu, HAR berpakaian rapih dengan menggunakan kemeja dengan motif garis biru dan putih, celana bahan hitam, sepatu pantofel dan kacamata.

Sebelum wawancara berlangsung, penulis menjelaskan maksud dari wawancara dalam penelitian. Kemudian penulis memberikan informed consent untuk ditandatangani HAR. Selama proses wawancara HAR cukup kooperatif dalam menjawab pertanyaan yang diberikan. Pada wawancara ini, penulis menanyakan tentang hubungan HAR dengan subjek VA dan juga hal-hal apa saja yang diketahuinya mengenai VA.

4.1.9. Gambaran umum *significant other* subjek II (DA)

Significant other yang penulis pilih dari subjek AW adalah seorang wanita berusia 31 tahun dengan inisial DA yang juga merupakan teman dekat subjek. Saat ini DA berprofesi sebagai *freelancer*. DA adalah seorang sarjana seni lulusan sebuah perguruan tinggi swasta di daerah Jakarta. DA memiliki tinggi 170 cm dengan berat

badan 60 kg. Gaya berpakaian DA sangat santai dengan menggunakan kaos dan celana jeans serta rambut panjang yang diikat ke belakang.

4.1.10. Gambaran observasi *significant other* subjek II (DA)

4.1.10.1. *Pertemuan pertama*

Pertemuan ini dilaksanakan di sebuah cafe bernama The Bloom at Hotel Monopoli di daerah Kemang, Jakarta Selatan. Pertemuan ini dilaksanakan pada hari Kamis, 18 Juli 2019 pada pukul 19.00-19.25 WIB. Wawancara ini dilakukan setelah penulis selesai mewawancarai AW. DA datang tepat waktu. Pada hari itu, HAR berpakaian rapih dengan menggunakan kaos dan celana jeans serta rambut panjang yang diikat ke belakang.

Sebelum wawancara berlangsung, penulis menjelaskan maksud dari wawancara dalam penelitian. Kemudian penulis memberikan informed consent untuk ditandatangani DA. Selama proses wawancara DA cukup kooperatif dalam menjawab pertanyaan yang diberikan. Pada wawancara ini, penulis menanyakan tentang hubungan DA dengan subjek AW dan juga hal-hal apa saja yang diketahuinya mengenai AW. DA sesekali tertawa dengan cerita yang disampaikan.

4.1.11. Gambaran umum *significant other* subjek III (HA)

Significant other yang penulis pilih dari subjek ES adalah seorang pria berusia 23 tahun dengan inisial HA yang juga merupakan kekasih subjek. Saat ini HA berprofesi sebagai wiraswasta. HA adalah seorang sarjana ekonomi lulusan sebuah perguruan tinggi negeri di China. HA memiliki tinggi 180 cm dengan berat badan 75 kg. HA menggunakan kacamata dan gaya pakaiannya santai.

4.1.12. Gambaran umum *significant other* observasi III (HA)

4.1.12.1. *Pertemuan pertama*

Pertemuan ini dilaksanakan di sebuah cafe vegan bernama Burgreens di daerah Menteng, Jakarta Pusat. Pertemuan ini dilaksanakan pada hari Kamis, 25 Juli

2019 pada pukul 20.30-21.00 WIB. HA datang tepat waktu. Pada hari itu, HAR berpakaian santai dengan menggunakan kaos polo berwarna hitam, celana panjang, dan menggunakan topi.

Sebelum wawancara berlangsung, penulis menjelaskan maksud dari wawancara dalam penelitian. Kemudian penulis memberikan informed consent untuk ditandatangani HA. Selama proses wawancara HA cukup kooperatif dalam menjawab pertanyaan yang diberikan. Pada wawancara ini, penulis menanyakan tentang hubungan HA dengan subjek ES dan juga hal-hal apa saja yang diketahuinya mengenai ES.

Tabel 4.1 Gambaran Umum Profil Subjek

Aspek	Subjek I (VA)	Subjek II (AW)	Subjek III (ES)
Usia	25 tahun	31 tahun	25 tahun
Domisili	Jakarta	Jakarta	Jakarta
Suku Bangsa	Tionghoa	Jawa	Jawa
Agama	Buddha	Islam	Islam
Pendidikan Terakhir	S1	S2	S1
Pekerjaan	Wiraswasta	Copywriter	Karyawan
Status	Menikah	Belum Menikah	Belum Menikah

Tabel 4.2 Gambaran Umum Profil *Significant Others*

Aspek	Subjek I (VA)	Subjek II (AW)	Subjek III (ES)
Inisial	HAR	DA	HA
Domisili	Jakarta	Jakarta	Jakarta
Suku Bangsa	Tionghoa	Jawa	Tionghoa
Agama	Buddha	Islam	Katolik
Pendidikan Terakhir	S1	S1	S1
Hub. dengan subjek	Suami	Teman	Kekasih

4.2. Temuan Penelitian

4.2.1. Kehidupan subjek I (VA)

VA merupakan seorang perantau yang berasal dari Pulau Bintan, ia memulai kehidupannya di Jakarta saat akan memasuki perguruan tinggi dan pada awalnya ia tinggal sendiri di kosan dekat dengan area kampusnya.

“...Aku anak tunggal dari pulau Bintan. Bukan orang Jakarta lah. Terus pas kuliah baru ke Jakarta dan sekarang usaha sendiri jual vegan cake.”
(W.1.P.VA.RJ.15-17)

“Aku tinggal sendiri, kos dekat kampus.” (W.1.P.VA.RJ.22)

Menurutnya, ia adalah seseorang yang mudah berteman dengan siapa saja, ia merasa bahwa dirinya tidak cocok untuk bekerja di kantor, dan tidak ingin menjadi ibu rumah tangga yang harus berdiam diri di rumah, menurutnya seorang wanita juga bisa untuk menjadi pengusaha dan ia memilih untuk membuka usaha toko kue walau dirinya tidak memiliki kemampuan dalam membuat kue, ia berani mengambil resiko dan belajar hal tersebut dari nol hingga ia merasa dirinya cukup.

“...aku bener-bener yang ga ada kepikiran untuk kerja kantoran, dan aku juga gamau jadi IRT yang harus diem di rumah, cewe bisa kok punya usaha.. dan aku suka mencoba hal-hal baru.” (W.1.P.VA.RJ.35-38)

“...awalnya ya ga bisa sama sekali gitu.. jadi bener-bener yang awalnya belajar dari internet, belajar dari YouTube, ya.. yang bener-bener belajar sendiri lah gitu.. eee otodidak aja, dan trial and error sendiri, sampai akhirnya mungkin.. menurut aku udah cukup bisa lah.”
(W.1.P.VA.RJ.28-33)

VA telah menjadi vegetarian selama 11 tahun dan beralih menjadi vegan sejak lima tahun terakhir. Alasannya menjadi vegetarian karena pada awalnya ia mengikuti sebuah komunitas pemuda-pemudi pecinta alam yang menyalurkannya melalui seni dan salah satu syarat untuk masuk ke komunitas tersebut adalah harus vegetarian. Namun, ia merasa tidak terpaksa dan terbebani dengan aturan tersebut.

“awalnya tuh karena aku ikut satu organisasi namanya tuh INLA... Internasional Nature Loving Assosiation. Jadi itu kaya kumpulan eee pemuda pemudi yang mencintai alam. Terus kita kaya tapi eee gimana ya menyebarluaskan cinta alam ini lewat tarian, nyanyian, kaya seni gitulah. Nah, aku tuh di tim tari dulu. Jadi kaya semua orang yang mau masuk sini tuh kaya wajib vegetarian... karena non sense lah kalau kamu ngomong cinta alam tapi kamu ga vegetarian gituloh. Jadi akhirnya kita diajar untuk jadi vegetarian itu.” (W.1.P.VA.RJ.87-96)

“aku ga merasa terpaksa sama sekali sih.. karena apa ya.. aku emang dari awal ikutan komunitas pun karena aku cinta alam gitu, jadi dengan ada peraturan itu ya wajar aja.. dan aku awalnya juga mencari tau dulu apa itu bener atau nggak.” (W.1.P.VA.RJ.99-103)

VA juga memiliki pandangan bahwa dengan menjadi vegetarian adalah salah satu cara yang mudah dan mulia untuk selaras dengan alam.

“Vegetarian itu menurut aku is a new movement yang bisa membantu bumi kita jadi lebih baik. Kan bumi kita kan udah sakit istilahnya kan. Karena udah di eksploitasi banget sama manusia dan lain-lain. Jadi vegetarian itu cara yang paling mudah dan paling mulia sih menurut aku... untuk selaras sama alam semesta, dengan bumi.” (W.1.P.VA.RJ.58-63)

“Menurut aku ya.. kan sekarang udah banyak banget kaya deforestation,

hutan hilang begitu aja dan malah jadi palm oil industry, dan dengan itu ya secara ga langsung pasokan oksigen kita berkurang, hilang.. binatang-binatang yang tinggal di hutan mati, kehilangan tempat tinggal, ga ada keseimbangan ekosistem juga.. dan dengan kita jadi vegan atau setidaknya vegetarian itu sebenarnya membantu juga dari sisi lingkungan.. walau emang yang eee gimana ya.. kalau kita vegan tuh kan kita ga makan daging, dari makan daging itu kan ada carbon footprint-nya, karena sebenarnya polusi itu yang menyumbang terbesar bukan dari kendaraan.. itu tuh cuma masih nomor ke berapa.. sedangkan animal agriculture itu penyumbang polusi paling besar yang sesungguhnya.. jadi ya it's better lah.. to make the world to be better from yesterday, kaya yang at least we try to save the world gitu loh.” (W.1.P.VA.RJ.66-81)

Menurutnya, diri yang ideal adalah yang bisa melakukan segala sesuatu dengan kesadaran, keselarasan dengan alam, dan juga selalu berpikiran positif.

“...diri yang ideal itu adalah yang bisa melakukan segala sesuatu dengan secara kesadaran dan keselarasan dengan alam, jadi bener-bener memikirkan sebab akibat, dan yang.. selalu berpikiran positif dan melihat sisi baik dari orang lain atau pun dari permasalahan” (W.2.P.VA.FC.274-279).

Ketika ia memutuskan untuk menjadi vegetarian, ia tidak mendapatkan dukungan dari sang ibu dikarenakan kondisi berat badannya yang kurus, dan khawatir bahwa ia akan semakin kurus jika menjadi vegetarian.

“...awalnya malah mama aku ngelarang aku untuk jadi vegetarian kaya gaboleh gituloh. Karena dulu aku tuh awalnya underweight gituloh, kurus banget” (W.1.P.VA.RJ.106-108)

“...menurut mama aku, karena takut kurus dan pas aku mau go vegan sih mama aku lebih parah lagi sih.. dan dia kan vegetarian kan... “Gila kamu masih mau vegan nanti kamu gabisa makan apa apa”.”
(W.1.P.VA.RJ.200-204)

Seiring berjalannya waktu, ia memberikan pengertian kepada sang ibu sehingga akhirnya memberikan dukungan.

“...aku jelasin ke mamaku, kalau vegan itu begini loh, manfaatnya ini, dan akhirnya mama juga kan main sosmed, jadi secara ga langsung kadang dia suka cari-cari juga.. dan karena aku anaknya keras jadi aku pengen aja biar pelan-pelan kasih tau ke mama, ya karena apa ya.. aku kan anak tunggal, jadi kalau sharing ga ke mama mau ke siapa lagi kan.. cuma awalnya aku sempet bodo amatan yang mama mau support atau nggak yang yaudah aja.. cuma kan itu dulu sebelum aku jadi vegetarian dan akhirnya vegan, jadi aku berusaha untuk memberikan pengertian sama mama pelan-pelan.. sampai akhirnya dia seperti sekarang dan support aku.”
(W.2.P.VA.FC.17-28)

VA juga memiliki hubungan yang baik dengan orangtuanya, terutama sang ibu karena dirinya merupakan anak tunggal dan selalu bercerita kepada ibunya. Namun, ia tidak terlalu dekat dengan sang ayah karena beliau sibuk dengan pekerjaannya.

“Aku sendiri dekat sama mama, karena kan itu.. aku anak tunggal, aku kalau ga dekat sama mama mau sama siapa? Jadi emang dari kecil pun.. aku sedeket itu sama mama, yang apa-apa selalu aku ceritain.. mulai dari hal-hal terkecil sampai apa pun itu.. jadi aku emang attached banget dan sayang banget sama mamaku.”
(W.2.P.VA.FC.35-40)

“...sama ayah nggak begitu.. karena kan dia ada kesibukan sendiri sama kerjaannya.. jadi aku cuma yang sekedar nanya kabar gitu-gitu aja.”

(W.2.P.VA.FC.42-44)

VA mengenal sang suami dari komunitas yang ia ikuti, bahkan suaminya dapat beralih dari vegetarian menjadi vegan berkat dorongan darinya.

“Ya gitu aku kenal dari komunitas itu... iyaa yang vegetarian itu... jadi dia itu kaya seniornya gituloh, akhirnya gitu awalnya kenalan kan, jadian, dan gitu sekarang nikah.” **(W.2.P.VA.FC.237-240)**

“...sampai akhirnya dia suatu hari bilang ke aku, “Oke aku vegan hari ini”. Cuma kan kita ga bisa maksa kehendak seseorang sih ya, jadi harus dari dalam hati dan kemauan dari diri mereka sendiri, dari niat baru bisa.”

(W.2.P.VA.FC.247-250)

Hubungan dengan sang suami juga dalam kondisi yang baik, ia berusaha meluangkan waktu seminggu sekali untuk pergi berdua agar hubungan mereka tetap terjalin dengan baik.

“...usahain tiap minggu ada waktu untuk nge-date sama ko HAR untuk bonding” **(W.2.P.VA.FC.6-7)**

Tanggapan teman-teman terdekat VA juga pada awalnya tidak mendapatkan respon yang baik, mereka sering mengolok-ngolok VA karena dirinya vegetarian. Sama halnya dengan tanggapan keluarga, seiring berjalannya waktu teman-teman VA bisa mengerti dan mendukung akan pilihannya.

“Ya memang sih awalnya suka dikata-katain temen, kan kita suka hangout apa kan, terus gua gabisa makan. Paling cuma makan french fries

gitu-gitukan, terus kaya cuma ya... gitu udah diledekin doang cuma abis itu mereka terima kok, kaya ujung-ujungnya seiring berjalannya waktu. Bestfriend ya bukan temen-temen, karena gua cuma bergaul sama orang yang gua merasa dekat cuma kalau orang yang temen-teman biasa jarang sih aku keluar, jadi mereka kaya next time pas hangout tuh ke tempat makan vegan cuma jarang sih kaya dari sepuluh kali delapan kali lah ke tempat ga vegan, cuman sekarang udah adalah dua kali ke tempat yang vegan gitu.” (W.2.P.VA.FC.47-58)

VA juga merasa bahwa lingkungan sekitar diluar lingkaran pertemanannya menganggap dirinya aneh dan juga mendapatkan kritikan.

“...orang-orang di luar lingkaran kecil akulah ya... aku kaya ngerasa... awalnya sih memang berasa freak sih sebelum vegan ke up kaya sekarang ya. Aku kaya ngerasa beda aja, terus orang-orang kaya suka ngomong “Ihh nanti ga makan ini, nanti ga subur loh” “Ga makan ini, makin kurus. Nanti lemes loh!”. ” (W.2.P.VA.FC.68-73)

Dalam mengatasi kritikan negatif yang didapatkannya VA mengaku dirinya cenderung untuk tidak terlalu memikirkan akan hal itu apabila kritikan tersebut tidak relevan. Namun terkadang ia merasa kesal dengan dirinya yang cenderung tidak memikirkan pendapat orang lain dan berusaha untuk lebih peka dari sebelumnya.

“...kalau masukan atau pendapat yang ga relevan aku cuek aja sih.” (W.2.P.VA.FC.77-78)

“...kadang kesal juga sama kecuekan ini. Kadang, karena kecuekan ini jadi ga peka sama orang. Cuma, aku udah belajar sih. Semenjak vegan ini jadi lebih peka sama perasaan orang dan diri sendiri.” (W.2.P.VA.FC.80-83)

VA mengaku bahwa dirinya selalu melakukan sesuatu sesuai dengan rencana, dan jika ada halangan dalam prosesnya terkadang ia merasa *insecure*, dan terkadang ia merasa bahwa tubuhnya yang kurus juga membuatnya merasakan hal yang sama.

“...aku orangnya benar-bener yang kalau rencana apa-apa tuh.. eee selalu tersusun dengan rapih, dan udah mikir juga nanti bakal ada rintangan apa-apanya gitu loh.. jadi kalau misal eee yang hal-hal buruk terjadi ga sesuai yang aku pikir sebelumnya jadi kaya.. gimana ya.. ya gitu.. insecure ajaa.” (W.1.P.VA.RJ.47-52)

“...jadi dulu tuh aku kurus banget kan.. aku kaya ngerasa beda aja dari yang lain.. dan aku benar-bener yang merasa orang tuh kalau ngeliat aku kaya gimana gitu loh.. cuma sekarang aku udah normal lah berat badannya.. tapi tetep merasa lebih sih hehehe.. ya at least ga ngerasa insecure aja kaya pas masih kurus banget.” (W.1.P.VA.RJ.122-127)

Kesibukan VA setiap harinya adalah pergi ke cafe miliknya, membuat pesanan kue, melakukan yoga, sesekali meluangkan waktu dengan suami, dan juga aktif dalam kegiatan komunitas yang diikutinya.

“Untuk sekarang aku sibuknya.. ngurusin usaha aku, bikin pesenan kue.. karena sekarang lagi banyak-banyaknya pesenan kue wedding dan birthday.. terus aku juga yoga kalau weekend.. terus usahain tiap minggu ada waktu untuk nge-date sama ko HAR untuk bonding.. sama eee itu aku tuh kan tahun kemarin ikutan Miss Vegan dan menang.. ya dan minggu ini bakal ada coronation untuk Miss Vegan 2019.. sama aktif juga di INLA sama IVS.” (W.2.P.VA.FC.3-10)

Menurutnya, dengan mengikuti kegiatan yoga ia merasa lebih mendapatkan ketenangan dalam pikiran dan jiwanya.

“...yoga tuh kaya clear your mind and soul gitu loh.. aku lebih merasa lebih peaceful aja.” (W.2.P.VA.FC.201-202)

Dalam menjalani kehidupannya sebagai vegetarian, ia sangat memperhatikan dalam memilih makanan, kosmetik, produk kebersihan, dan juga ia lebih peduli akan lingkungan, dan juga memiliki seorang *role model* di komunitas yang ia ikuti.

“aku bener-bener yang kalau apa-apa gitu kaya searching dulu ini ada apanya.. terus kalau kaya makanan yang snack gitu-gitu aku baca aja ingredients-nya dulu.. jadi nggak sih, ga pernah.” (W.1.P.VA.RJ.172-175)

“Hmm caranya aku ya. Awalnya sih dari makanan ya, kan itu paling basic kan. Cuma sekarang aku lebih merhatiin kosmetik yang aku pake, terus kaya sabunlah, terus udah kurangi plastik.” (W.2.P.VA.FC.99-101)

“Hmm role model ya. Punya sih sebenarnya, karena di komunitas kita, INLA. Jadi kaya ada direktur atau apalah itu namanya. Jadi dia kaya lebih banyak kerja nyatanya gitu.” (W.2.P.VA.FC.89-92)

Menurutnya, ia sangat menikmati menjadi vegetarian. Namun, ada tekanan tersendiri karena yang terkadang terlintas dalam pikirannya ketika ia melihat kue di supermarket dan membayangkan bisa memakannya, dan pada akhirnya menjadikan hal itu sebagai motivasi untuk membuka usaha toko kue.

“Menikmati banget sih. Bener-bener menikmati, I’m proud. I’m proud of myself.” (W.2.P.VA.FC.106-107)

“Kadang-kadang kaya aku ke supermarket, aku kaya “ya ampun cake-nya fluffy banget!”. Vegan cake kan kaya susah ya, mau se-fluffy itu, mau

sengembang itu, ya se-soft itu. Sebenarnya vegan cake bisa fluffy sih ya. Cuma kan tingkat softness-nya sama ffluffiness beda. Aku kadang kaya “oh my god! seandainya aku bisa makan”. Tapi ujung-ujungnya aku nggak, aku ngerti, kaya cuma khayalan-khayalan aja haha.” (W.2.P.VA.FC.112-119)

“...I can’t live without dessert, makannya aku tuh craving banget makannya aku bikin sendiri makannya ujung-ujungnya aku bikin usaha, gitu.” (W.1.P.VA.RJ.167-169)

VA merasa setelah dirinya menjadi vegetarian terjadi perubahan pada kondisi fisiknya, seperti berat badannya yang tidak sekurus pada saat belum menjadi vegetarian, kondisi wajahnya yang menjadi lebih bersih dan tidak mudah jerawat.

“...clear banget sih ya skin kita ya, yang paling aku berasa ya terus jadi ga underweight jadi kaya jadi normal sih berat badannya.” (W.1.P.VA.RJ.182-184)

Menurutnya, ia juga merasa tingkat awareness-nya menjadi lebih tinggi dari sebelumnya, dan lebih memikirkan hal-hal yang terjadi disekitarnya.

“aku ngerasa awareness aku lebih tinggi ya, jadi karena kita udah terbiasa ya, makananan aja kita pilih-pilih banget kan apalagi kaya arah-arrah hidup yang lain jadi kita kaya yang otomatis, “ini kaya gini bener gak sih”. Karena kan kita udah terbiasa dari makanan dari hal-hal kecil kita udah aware, itu sih awareness menurut aku yang paling berasa sih. Aku berasa awareness aku jadi tinggilah.” (W.1.P.VA.RJ.186-193)

“ngerasa aku lebih aware aja sama hal-hal yang ada di sekeliling aku, karena sebelumnya aku tuh anaknya bodo amatan gitu loh.” (W.1.P.VA.RJ.195-197)

VA berpendapat bahwa ia akan selamanya menjadi vegan, dan menyatakan bahwa ia lebih mungkin untuk mengganti keyakinannya dibandingkan untuk kembali menjadi non-vegetarian.

“...menurut aku, masih ada kemungkinan aku ganti agama daripada aku ga vegan, ngerti ga? Jadi kaya I will go vegan selama hidup aku, tapi aku gabakal ga vegan. Aku kaya bakal mungkin ganti agama, I will someday change my belief daripada aku nggak vegan gitu.”
(W.2.P.VA.FC.125-130)

Berdasarkan hal yang disampaikannya, bukan berarti ia tidak percaya dengan ajaran kepercayaan yang dianut, dan ia juga merasa ajaran kepercayannya terus berkembang sesuai dengan zaman dan tidak hanya berpatokan pada kitab suci saja.

“...aku percaya sama belief aku. Karena keyakinan aku ini kaya evolving gituloh. Nggak kaya keyakinan yang lain, yang kaya stuck di bible atau apalah. Kan kaya keyakinan aku kaya... oh sekarang kaya di komunitas aku dikasih seminar tentang vegan atau vegetarian, jadi kaya update banget.”
(W.2.P.VA.FC.133-138)

VA berharap dalam lingkungan pertemanannya bisa saling memberikan dukungan satu sama lain, dan saling menghormati satu sama lain, sehingga tidak melewati batasan dalam berteman. Menurutnya, menghabiskan waktu bersama teman merupakan hal yang penting untuk mempererat hubungan pertemanan.

“...harus supportive sih. Supportive dan respect itu penting banget. Karena aku ada pengalaman dan juga lihat orang lain tuh kadang kaya kita terlalu dekat sama orang, terus ujung-ujungnya kalau kita lewatin boundaries-nya,

jadi ga enak ujung-ujungnya gituloh. Jadi respect itu penting banget. Respect, supportive, and loving, and... ya kalau ada waktu kita spend quality time bareng, bareng temen-temen yang paling dekat... karena itu penting banget quality time bareng temen ya, bukan sama suami, sama mama, bukan hanya keluarga... tapi sama temen itu penting.”
(W.2.P.VA.FC.152-162)

Selain itu, dalam hubungan dengan lingkungan kerja ia berharap orang-orang yang bekerja dengannya walaupun harus berhadapan dengan tekanan yang diberikan pelanggan dan juga dari dirinya yang ia anggap adalah hal yang wajar terjadi di tempat kerja bisa merasa senang dan menikmati pekerjaannya dengan sukacita.

“...yang aku inginkan adalah everybody is happy, experiencing joy in work gituloh. Nggak hanya kaya... ya kadang kalau tekanan ya wajarlah ya dari customer gitu... ya mungkin juga kaya dari aku ke mereka... cuma itu demi the best-lah ya... cuma most of it, aku pengen mereka merasa enjoy dan happy.” **(W.2.P.VA.FC.164-170)**

Dalam lingkungan kerjanya, ia tidak memberikan aturan yang mengharuskan pekerjaannya untuk menjadi vegetarian atau vegan, akan tetapi mereka diwajibkan untuk tidak membawa makanan dari luar yang tidak vegan atau vegetarian, dan menyarankan untuk makan makanan dari toko.

“...disini ga mengharuskan mereka untuk jadi vegan atau vegetarian, cuma kita mewajibkan mereka untuk ga bawa makanan dari luar yang ga vegan. Jadi selama mereka disini mereka harus vegan... kaya yaudah mereka makan disini aja gituloh.” **(W.2.P.VA.FC.282-286)**

VA memiliki harapan untuk membuka toko kue yang kedua agar semua orang bisa merasakannya, dan juga orang-orang bisa mencoba untuk menjadi vegan, dan merasa bahwa dengan menjadi vegan itu bukan hal yang mahal, akan tetapi sangat terjangkau, dan sehat.

“aku pengen lebih banyak orang bisa reach my cakes gituloh... kaya that’s why kita kaya pengen bikin satu lagi tokonya gitu, masih dalam proses sih... pengen lebih banyak orang try vegan gituloh, maksudnya kaya ga ngerasa vegan itu mahal... karena VCJ ini veg.. kita ga kasih harga yang tinggi-tinggi sih, karena vegan is affordable, and healthy, and creative.”
(W.2.P.VA.FC.141-148)

Selanjutnya, ia berharap jika suatu hari saat pergi ke mall sudah memiliki banyak pilihan untuk makanan vegan. Selain itu, ia juga ingin menjadi lebih sehat secara fisik dan mental.

“...suatu hari saat kita ke mall, sekarang kan banyak banget yang non vegan kan, bisa jadi mungkin suatu hari nanti kita ke mall tujuh puluh persen restaurant udah vegan gitu, pengen banget itu terjadi... cuma ya itu kan pasti takes time-lah.” (W.2.P.VA.FC.179-183)

“...vegan itu sebenarnya ga pasti sehat sih, vegan itu banyak yang junk food juga, aku termasuk yang konsumsi junk food vegan gitu. Aku kedepannya pengen kaya I’m healthier gitu kaya bisa balance lebih banyak. Jadi buat fisik jadi lebih baik kaya ke kulit itu lebih bagus, jadi ga kusem, lebih sehat, secara fisik ya. Kalau secara mental menurut aku mungkin being a vegan is not enough. Jadi secara mentally, and spiritually juga kamu harus cari sesuatu, secara mental dan spiritual gituloh... jadi yang mendukung veganlah gitu... entah itu misalnya yoga... atau kamu olah raga apa... atau kamu ikut komunitas apa gitu... support dari luar itu

penting banget sih, jadi kita bisa go vegan terus-menerus.”
(W.2.P.VA.FC.185-197)

Dalam kehidupannya kedepan ia berharap untuk menjadi diri yang lebih baik lagi, mewujudkan impiannya, dan juga bepergian ke tempat-tempat baru, karena menurutnya itu adalah hal yang bisa mengisi jiwa dan bertemu dengan orang-orang baru.

“...aku selalu ngomong ke orang-orang sih, I want to be better everyday, every single day aku pengen jadi kaya AV yang lebih better daripada yesterday gituloh, aku pengen lebih baik sih kedepannya. Aku banyak banget bucketlist sih... kalau aku sebutin tuh mungkin ga abis, mungkin ga akan beres nih... I believe in the power of the dreams gituloh, kalau kita ada sebuah impian dan kita pikirin terus dan kita work toward that dream, kerja menuju arah itu kita pasti akan tercapai. Jadi harapan aku untuk diri aku sendiri ya... aku pengen be better everyday, reach my dreams, go traveling gitu gitusih. Traveling tuh gila sih kaya ngisi jiwa banget sih dan ketemu orang-orang baru” **(W.2.P.VA.FC.205-211)**

Cara untuk mewujudkan impian-impian tersebut adalah dengan bekerja lebih keras lagi sehingga bisa memiliki kestabilan dalam keuangan, karena impiannya berkaitan dengan keuangan, akan tetapi ia tidak akan membebani dirinya dengan hal tersebut dan memfokuskan dalam membuat diri sendiri bahagia.

“...harapan akutuh mungkin banyak yang berkaitan dengan financial, jadi mungkin kaya at least aku harus make my financial stable gituloh... tapi aku ga akan membiarkan diri aku gara-gara cari uang terus ga bikin happy gitu... cari jalan tengahlah gitu, gimana caranya ya financially stable dan making myself happy without... ya jangan terlalu bebanin diri, karena itu membenani diri banget, karena kadang kita tuh suka overthinking kan ya...

sebenarnya itu tuh ga terjadi cuma karena pikiran kita aja kan ya.”
(W.2.P.VA.FC.219-228)

Menurutnya, alasan mengapa orang lain tidak menjadi vegetarian atau tidak percaya dengan vegetarian karena kurang mendapatkan informasi yang baik, dan ia berharap kedepannya ada kegiatan seminar, dan Vegan Festival selanjutnya menjadi lebih kreatif dalam menyampaikan informasi mengenai vegetarian dan vegan.

“...kenapa orang gabisa terima atau hmm doesn’t beleive in vegan or vegetarian itu because they don’t know about the information gituloh... they don’t know they facts about what going on itu apa gitulah... mereka ga ke ter-expose tentang informasi itu... that’s why kenapa harus ada apa... kegiatan seminar, sharing-lah atau apa... that’s why kenapa kita harus bikin Vegan Festival yang creative gituloh... jadi mereka ga ngerasa kalau being vegan itu membosankan, jadi mereka juga harus tau why going vegan... why-nya sih, alasannya tuh kenapa gituloh, itu ajasih. Mereka harus ter-expose informasi itu dulu. Karena mereka gatau makannya mereka ga percaya gitu.” (W.2.P.VA.FC.253-265)

4.2.2. Faktor yang mempengaruhi pembentukan konsep diri

a. Peranan citra fisik

Dalam citra fisik, VA merasa dirinya sudah memiliki berat badan yang normal karena sebelumnya ia memiliki berat badan yang kurus, namun ia merasa masih memiliki kelebihan berat badan, dan ia juga merasa dirinya memiliki kondisi wajah yang bersih dan tidak berjerawat.

“...jadi dulu tuh aku kurus banget kan.. aku kaya ngerasa beda aja dari yang lain.. dan aku bener-bener yang merasa orang tuh kalau ngeliat aku kaya gimana gitu loh.. cuma sekarang aku udah normal lah berat badannya..

tapi tetep merasa lebih sih hehehe.. ya at least ga ngerasa insecure aja kaya pas masih kurus banget.” (W.1.P.VA.RJ.122-127)

“...jadi buat fisik jadi lebih baik kaya ke kulit itu lebih bagus, jadi ga kusem, lebih sehat, secara fisik ya.” (W.2.P.VA.FC.188-190)

Pada saat ia memulai menjadi vegetarian, ia tidak mendapat dukungan dari sang ibu karena menilai bahwa dengan dirinya menjadi vegetarian akan membuatnya menjadi lebih kurus.

“...awalnya malah mama aku ngelarang aku untuk jadi vegetarian kaya gaboleh gituloh. Karena dulu aku tuh awalnya underweight gituloh, kurus banget” (W.1.P.VA.RJ.106-108)

“...menurut mama aku, karena takut kurus dan pas aku mau go vegan sih mama aku lebih parah lagi sih.. dan dia kan vegetarian kan... “Gila kamu masih mau vegan nanti kamu gabisa makan apa apa”.” (W.1.P.VA.RJ.200-204)

Seiring berjalannya waktu, ia memberikan pengertian kepada sang ibu bahwa dengan dirinya menjadi vegetarian ia bisa mendapatkan berat badan yang normal. Selain itu, VA juga memiliki *role model* di komunitas yang ia ikuti.

“...tapi pas vegan baru normal, malah naik banget loh menurut aku udah kelebihan lemak hehe.” (W.1.P.VA.RJ.114-116)

“Hmm role model ya. Punya sih sebenarnya, karena di komunitas kita, INLA. Jadi kaya ada direktur atau apalah itu namanya. Jadi dia kaya lebih banyak kerja nyatanya gitu.” (W.2.P.VA.FC.89-92)

b. Peranan jenis kelamin

Dalam peranan jenis kelamin, VA merasa bahwa dirinya tidak cocok untuk bekerja di kantor, dan tidak ingin menjadi ibu rumah tangga yang harus berdiam diri di rumah, menurutnya seorang wanita juga bisa untuk menjadi pengusaha dan ia memilih untuk membuka usaha toko kue walau dirinya tidak memiliki kemampuan dalam membuat kue, ia berani mengambil resiko dan belajar hal tersebut dari nol hingga ia merasa dirinya cukup.

“...awalnya ya ga bisa sama sekali gitu.. jadi bener-bener yang awalnya belajar dari internet, belajar dari YouTube, ya.. yang bener-bener belajar sendiri lah gitu.. eee otodidak aja, dan trial and error sendiri, sampai akhirnya mungkin.. menurut aku udah cukup bisa lah.”
(W.1.P.VA.RJ.28-33)

“...aku bener-bener yang ga ada kepikiran untuk kerja kantoran, dan aku juga gamau jadi IRT yang harus diem di rumah, cewe bisa kok punya usaha.. dan aku suka mencoba hal-hal baru.” (W.1.P.VA.RJ.Lamp3.Baris 35-38)

c. Peranan perilaku orang tua

Peranan perilaku orang tua VA baik, ia memiliki hubungan yang baik dengan orangtuanya, terutama sang ibu karena dirinya merupakan anak tunggal dan selalu bercerita kepada ibunya. Namun, ia tidak terlalu dekat dengan sang ayah karena beliau sibuk dengan pekerjaannya.

“Aku sendiri dekat sama mama, karena kan itu.. aku anak tunggal, aku kalau ga dekat sama mama mau sama siapa? Jadi emang dari kecil pun.. aku sedeket itu sama mama, yang apa-apa selalu aku ceritain.. mulai dari

hal-hal terkecil sampai apa pun itu.. jadi aku emang attached banget dan sayang banget sama mamaku.” (W.2.P.VA.FC.35-40)

“...sama ayah nggak begitu.. karena kan dia ada kesibukan sendiri sama kerjanya.. jadi aku cuma yang sekedar nanya kabar gitu-gitu aja.” (W.2.P.VA.FC.42-44)

Ketika ia memutuskan untuk menjadi vegetarian, ia tidak mendapatkan dukungan dari sang ibu dikarenakan kondisi berat badannya yang kurus, dan khawatir bahwa ia akan semakin kurus jika menjadi vegetarian.

“...pas aku mau vegetarian mama aku kaya “gila loh kamu mau vegetarian, nanti ga makan ini makin parah lagi loh kurusnya...”.” (W.1.P.VA.RJ.111-113)

“...menurut mama aku, karena takut kurus dan pas aku mau go vegan sih mama aku lebih parah lagi sih.. dan dia kan vegetarian kan... “Gila kamu masih mau vegan nanti kamu gabisa makan apa apa”.” (W.1.P.VA.RJ.200-204)

Seiring berjalannya waktu, ia memberikan pengertian kepada sang ibu sehingga akhirnya memberikan dukungan.

“...aku jelasin ke mamaku, kalau vegan itu begini loh, manfaatnya ini, dan akhirnya mama juga kan main sosmed, jadi secara ga langsung kadang dia suka cari-cari juga.. dan karena aku anaknya keras jadi aku pengen aja biar pelan-pelan kasih tau ke mama, ya karena apa ya.. aku kan anak tunggal, jadi kalau sharing ga ke mama mau ke siapa lagi kan.. cuma awalnya aku sempet bodo amatan yang mama mau support atau nggak yang yaudah aja.. cuma kan itu dulu sebelum aku jadi vegetarian dan

akhirnya vegan, jadi aku berusaha untuk memberikan pengertian sama mama pelan-pelan.. sampai akhirnya dia seperti sekarang dan support aku.” (W.2.P.VA.FC.17-28)

d. Peranan lingkungan sosial

Tanggapan teman-teman terdekat VA juga pada awalnya tidak mendapatkan respon yang baik, mereka sering mengolok-ngolok VA karena dirinya vegetarian. Sama halnya dengan tanggapan keluarga, seiring berjalannya waktu teman-teman VA bisa mengerti dan mendukung akan pilihannya.

“Ya memang sih awalnya suka dikata-katain temen, kan kita suka hangout apa kan, terus gua gabisa makan. Paling cuma makan french fries gitu-gitukan, terus kaya cuma ya... gitu udah diledekin doang cuma abis itu mereka terima kok, kaya ujung-ujungnya seiring berjalannya waktu. Bestfriend ya bukan temen-temen, karena gua cuma bergaul sama orang yang gua merasa dekat cuma kalau orang yang temen-teman biasa jarang sih aku keluar, jadi mereka kaya next time pas hangout tuh ke tempat makan vegan cuma jarang sih kaya dari sepuluh kali delapan kali lah ke tempat ga vegan, cuman sekarang udah adalah dua kali ke tempat yang vegan gitu.” (W.2.P.VA.FC.47-58)

VA juga merasa bahwa lingkungan sekitar diluar lingkaran pertemanannya menganggap dirinya aneh dan juga mendapatkan kritikan.

“...orang-orang di luar lingkaran kecil akulah ya... aku kaya ngerasa... awalnya sih memang berasa freak sih sebelum vegan ke up kaya sekarang ya. Aku kaya ngerasa beda aja, terus orang-orang kaya suka ngomong “Ihh nanti ga makan ini, nanti ga subur loh” “Ga makan ini, makin kurus. Nanti lemes loh!”. ” (W.2.P.VA.FC.68-73)

Dalam mengatasi kritikan negatif yang didapatkannya VA mengaku dirinya cenderung untuk tidak terlalu memikirkan akan hal itu apabila kritikan tersebut tidak relevan. Namun terkadang ia merasa kesal dengan dirinya yang cenderung tidak memikirkan pendapat orang lain dan berusaha untuk lebih peka dari sebelumnya.

“...kalau masukan atau pendapat yang ga relevan aku cuek aja sih.”
(W.2.P.VA.FC.77-78)

“...kadang kesal juga sama kecuekan ini. Kadang, karena kecuekan ini jadi ga peka sama orang. Cuma, aku udah belajar sih. Semenjak vegan ini jadi lebih peka sama perasaan orang dan diri sendiri.” (W.2.P.VA.FC.80-83)

4.2.3. Dimensi konsep diri

a. Pengetahuan

“...awalnya ya ga bisa sama sekali gitu.. jadi bener-bener yang awalnya belajar dari internet, belajar dari YouTube, ya.. yang bener-bener belajar sendiri lah gitu.. eee otodidak aja, dan trial and error sendiri, sampai akhirnya mungkin.. menurut aku udah cukup bisa lah.”
(W.1.P.VA.RJ.28-33)

“aku ga merasa terpaksa sama sekali sih.. karena apa ya.. aku emang dari awal ikutan komunitas pun karena aku cinta alam gitu, jadi dengan ada peraturan itu ya wajar aja.. dan aku awalnya juga mencari tau dulu apa itu bener atau nggak.” (W.1.P.VA.RJ.99-103)

“...tapi sekarang pas aku pulang pas Imlek mama aku buatin aku kue vegan, kue nanas.. tau kan? nastar, ga ada butter, ga ada susu, jadi dia pake soya dan dia bahkan sempet tanya aku kaya “Margarin ini boleh gak?”, jadi bener-bener sekarang udah mulai terima sih dan bener bener.. mungkin karena perkembangan zaman juga sih jadi kita ter-expose dan mama aku

main sosmed kan, jadi dia tau vegan itu baiknya apa.”
(W.1.P.VA.RJ.204-211)

“Untuk sekarang aku sibuknya.. ngurusin usaha aku, bikin pesenan kue.. karena sekarang lagi banyak-banyaknya pesenan kue wedding dan birthday.. terus aku juga yoga kalau weekend.. terus usahain tiap minggu ada waktu untuk nge-date sama ko HAR untuk bonding.. sama eee itu aku tuh kan tahun kemarin ikutan Miss Vegan dan menang.. ya dan minggu ini bakal ada coronation untuk Miss Vegan 2019.. sama aktif juga di INLA sama IVS.” **(W.2.P.VA.FC.3-10)**

“Hmm caranya aku ya. Awalnya sih dari makanan ya, kan itu paling basic kan. Cuma sekarang aku lebih merhatiin kosmetik yang aku pake, terus kaya sabunlah, terus udah kurangi plastik.” **(W.2.P.VA.FC.99-101)**

“Menikmati banget sih. Bener-bener menikmati, I’m proud. I’m proud of myself.” **(W.2.P.VA.FC.106-107)**

“Kadang-kadang kaya aku ke supermarket, aku kaya “ya ampun cake-nya fluffy banget!”. Vegan cake kan kaya susah ya, mau se-fluffy itu, mau sengembang itu, ya se-soft itu. Sebenarnya vegan cake bisa fluffy sih ya. Cuma kan tingkat softness-nya sama ffluffiness beda. Aku kadang kaya “oh my god! seandainya aku bisa makan”. Tapi ujung-ujungnya aku nggak, aku ngerti, kaya cuma khayalan-khayalan aja haha.” **(W.2.P.VA.FC.112-119)**

“aku ngerasa awareness aku lebih tinggi ya, jadi karena kita udah terbiasa ya, makananan aja kita pilih-pilih banget kan apalagi kaya arah-arrah hidup yang lain jadi kita kaya yang otomatis, “ini kaya gini bener gak sih”. Karena kan kita udah terbiasa dari makanan dari hal-hal kecil kita udah aware, itu sih awareness menurut aku yang paling berasa sih. Aku berasa awareness aku jadi tinggilah.” **(W.1.P.VA.RJ.186-193)**

b. Penilaian

“...aku bener-bener yang ga ada kepikiran untuk kerja kantoran, dan aku juga gamau jadi IRT yang harus diem di rumah, cewe bisa kok punya usaha.. dan aku suka mencoba hal-hal baru.” (W.1.P.VA.RJ.35-38)

“...diri yang ideal itu adalah yang bisa melakukan segala sesuatu dengan secara kesadaran dan keselarasan dengan alam, jadi bener-bener memikirkan sebab akibat, dan yang.. selalu berpikiran positif dan melihat sisi baik dari orang lain atau pun dari permasalahan” (W.2.P.VA.FC.274-279).

“...kalau masukan atau pendapat yang ga relevan aku cuek aja sih.” (W.2.P.VA.FC.77-78)

“aku tuh orangnya cuek sih. Kalau orang tua, especially ngomong ke aku, aku tuh kaya iya iyain aja gitu.” (W.2.P.VA.FC.74-75)

“...kadang kesel juga sama kecuekan ini. Kadang, karena kecuekan ini jadi ga peka sama orang. Cuma, aku udah belajar sih. Semenjak vegan ini jadi lebih peka sama perasaan orang dan diri sendiri.” (W.2.P.VA.FC.80-83)

“...jadi dulu tuh aku kurus banget kan.. aku kaya ngerasa beda aja dari yang lain.. dan aku bener-bener yang merasa orang tuh kalau ngeliat aku kaya gimana gitu loh.. cuma sekarang aku udah normal lah berat badannya.. tapi tetep merasa lebih sih hehehe.. ya at least ga ngerasa insecure aja kaya pas masih kurus banget.” (W.1.P.VA.RJ.122-127)

“...yoga tuh kaya clear your mind and soul gitu loh.. aku lebih merasa lebih peaceful aja.” (W.2.P.VA.FC.201-202)

“Hmm role model ya. Punya sih sebenarnya, karena di komunitas kita, INLA. Jadi kaya ada direktur atau apalah itu namanya. Jadi dia kaya lebih banyak kerja nyatanya gitu.” (W.2.P.VA.FC.89-92)

“...menurut aku, masih ada kemungkinan aku ganti agama daripada aku ga vegan, ngerti ga? Jadi kaya I will go vegan selama hidup aku, tapi aku gabakal ga vegan. Aku kaya bakal mungkin ganti agama, I will someday change my belief daripada aku nggak vegan gitu.” (W.2.P.VA.FC.125-130)

“...aku percaya sama belief aku. Karena keyakinan aku ini kaya evolving gituloh. Nggak kaya keyakinan yang lain, yang kaya stuck di bible atau apalah. Kan kaya keyakinan aku kaya... oh sekarang kaya di komunitas aku dikasih seminar tentang vegan atau vegetarian, jadi kaya update banget.” (W.2.P.VA.FC.133-138)

c. Harapan

“...harus supportive sih. Supportive dan respect itu penting banget. Karena aku ada pengalaman dan juga lihat orang lain tuh kadang kaya kita terlalu dekat sama orang, terus ujung-ujungnya kalau kita lewatin boundaries-nya, jadi ga enak ujung-ujungnya gituloh. Jadi respect itu penting banget. Respect, supportive, and loving, and... ya kalau ada waktu kita spend quality time bareng, bareng temen-temen yang paling dekat... karena itu penting banget quality time bareng temen ya, bukan sama suami, sama mama, bukan hanya keluarga... tapi sama temen itu penting.” (W.2.P.VA.FC.152-162)

“...yang aku inginkan adalah everybody is happy, experiencing joy in work gituloh. Nggak hanya kaya... ya kadang kalau tekanan ya wajarlah ya dari

customer gitu... ya mungkin juga kaya dari aku ke mereka... cuma itu demi the best-lah ya... cuma most of it, aku pengen mereka merasa enjoy dan happy.” (W.2.P.VA.FC.164-170)

“aku pengen lebih banyak orang bisa reach my cakes gituloh... kaya that’s why kita kaya pengen bikin satu lagi tokonya gitu, masih dalam proses sih... pengen lebih banyak orang try vegan gituloh, maksudnya kaya ga ngerasa vegan itu mahal... karena VCJ ini veg.. kita ga kasih harga yang tinggi-tinggi sih, karena vegan is affordable, and healthy, and creative.” (W.2.P.VA.FC.141-148)

“...suatu hari saat kita ke mall, sekarang kan banyak banget yang non vegan kan, bisa jadi mungkin suatu hari nanti kita ke mall tujuh puluh persen restaurant udah vegan gitu, pengen banget itu terjadi... cuma ya itu kan pasti takes time-lah.” (W.2.P.VA.FC.179-183)

“...aku selalu ngomong ke orang-orang sih, I want to be better everyday, every single day aku pengen jadi kaya AV yang lebih better daripada yesterday gituloh, aku pengen lebih baik sih kedepannya. Aku banyak banget bucketlist sih... kalau aku sebutin tuh mungkin ga abis, mungkin ga akan beres nih... I believe in the power of the dreams gituloh, kalau kita ada sebuah impian dan kita pikirin terus dan kita work toward that dream, kerja menuju arah itu kita pasti akan tercapai. Jadi harapan aku untuk diri aku sendiri ya... aku pengen be better everyday, reach my dreams, go traveling gitu gitusih. Traveling tuh gila sih kaya ngisi jiwa banget sih dan ketemu orang-orang baru” (W.2.P.VA.FC.205-211)

“...harapan akutuh mungkin banyak yang berkaitan dengan financial, jadi mungkin kaya at least aku harus make my financial stable gituloh... tapi aku ga akan membiarkan diri aku gara-gara cari uang terus ga bikin happy

gitu... cari jalan tengahlah gitu, gimana caranya ya financially stable dan making myself happy without... ya jangan terlalu bebanin diri, karena itu membenani diri banget, karena kadang kita tuh suka overthinking kan ya... sebenarnya itu tuh ga terjadi cuma karena pikiran kita aja kan ya.”
(W.2.P.VA.FC.219-228)

“...kenapa orang gabisa terima atau hmm doesn’t beleive in vegan or vegetarian itu because they don’t know about the information gituloh... they don’t know they facts about what going on itu apa gitulah... mereka ga ke ter-expose tentang informasi itu... that’s why kenapa harus ada apa... kegiatan seminar, sharing-lah atau apa... that’s why kenapa kita harus bikin Vegan Festival yang creative gituloh... jadi mereka ga ngerasa kalau being vegan itu membosankan, jadi mereka juga harus tau why going vegan... why-nya sih, alasannya tuh kenapa gituloh, itu ajasih. Mereka harus ter-expose informasi itu dulu. Karena mereka gatau makannya mereka ga percaya gitu.” (W.2.P.VA.FC.253-265)

4.2.4. Keterangan significant others subjek I (HAR)

HAR mengenal VA dari komunitas yang diikutinya, VA merupakan junior dari HAR, bahkan HAR yang awalnya vegetarian bisa menjadi vegan karena VA.

“...awalnya aku duluan masuk komunitas, terus dia kaya beberapa tahun di bawah aku, dari situ kenalan, terus deket, dan sekarang kita menikah, bahkan.. aku dulu awalnya vege kan.. dan jadi vegan karena dia, jadi.. awalnya pas kita mau buka cafe, aku masih belum vegan dan dia kasih pengertian sama aku.. jelasin ini itu.. dia bahkan bilang “masa owner cafe vegan gak vegan sih? Kalau orang lain nanya gimana?” terus yaudah, aku belajar dulu sedikit-sedikit, dan akhirnya aku memutuskan untuk vegan.”
(W.1.L.HAR.CO.49-58)

HAR mengetahui keseharian VA

“Kesehariannya.. dia biasanya pagi-pagi abis bangun langsung mandi dan bersih-bersih, terus bikin sarapan, abis itu pergi ke toko, bikin pesenan.”
(W.1.L.HAR.CO.5-7)

“...aktif di organisasi, komunitas, dan lagi ngurusin event sekarang, dan dia lagi memperdalam belajar tentang kue vegan dan makanan vegan, itu aja kayanya.” (W.1.L.HAR.CO.36-38)

Menurut HAR, VA merupakan orang yang mudah berteman dengan orang lain, ramah, dan orang yang melakukan sesuatu harus tersusun sesuai rencana.

“Dia itu baik, ramah, easy going juga, cuma ga bisa deket sama semua orang, dan orangnya kalau ngelakuin sesuatu pasti harus di planning dengan baik.” (W.1.L.HAR.CO.9-11)

HAR mengetahui kesibukan VA

“Sekarang cuma ngurusin toko, bikin pesenan, ngurusin acara komunitas, dan yoga.” (W.1.L.HAR.CO.13-14)

Menurutnya, hubungan ia dengan VA seperti suami istri pada umumnya.

“Baik, ya selayaknya suami istri pada umumnya aja.. kita sesekali beda pendapat, cuma tetep baik aja, kalau ada masalah juga hanya masalah kecil dan sepele yang ga besar gitu.. jangan sampe juga sih haha.”
(W.1.L.HAR.CO.16-19)

Menurut HAR, VA tidak memiliki beban yang besar, sesekali hanya mengeluh lelah karena banyak pesanan kue.

“...paling dia cuma ngeluh capek kerja aja bikin pesenan, karena akhir-akhir ini lagi banyak, dan itu wajar aja sebenarnya kan, selain itu ga ada sih.” (W.1.L.HAR.CO.26-28)

HAR mengetahui berapa lama VA sudah menjadi vegan dan juga alasannya.

“...sepuluh tahun lebih kayaknya ya.” (W.1.L.HAR.CO.40)

“...awalnya dulu dia vege dulu, pas mau masuk komunitas, karena kita dulu satu komunitas, kenal dari sana, dan dari situ dia vege terus baru lima tahun terakhir dia vegan.” (W.1.L.HAR.CO.42-45)

HAR mengetahui siapa saja yang mendukung VA menjadi vegan selain dirinya.

“Aku. Dari awal aku dukung dia, keluarganya sih ga terlalu pas awal cuma sekarang udah dukung.. sama temen-temen dekatnya juga sih cuma mereka kadang masih suka ngejekin dia yang ga makan daging, begitu.” (W.1.L.HAR.CO.60-63)

“Aku orangnya ga pernah larang-larang sih, selama dia tau baiknya gimana, yaudah aku dukung aja, dan juga dia orangnya kalau dia tau itu benar dan baik buat dia pasti dia bakal berjuang untuk hal itu.” (W.1.L.HAR.CO.73-76)

HAR mengetahui bagaimana pola makan VA.

“Dia makannya ga ribet sih, kaya karena emang dia seneng masak ya.. dia rajin bikin makanan, kadang karena kita ngabisin waktu di toko ya kita makan di toko. Terus kadang kita coba-coba cafe vegan baru, cuma seringnya di toko sama Fortunate Coffee, dan mostly dia selalu milih makanan yang banyak sayuran hijau, banyak protein, intinya dia harus seimbang nutrisinya.” (W.1.L.HAR.CO.65-71)

Menurut HAR, VA selalu menikmati kehidupannya menjadi vegan dan belajar hal baru mengenai itu.

“Jenuh sih nggak, dia sangat menikmati dan selalu belajar hal baru setiap harinya.. paling cuma kaya mikir gimana caranya biar makanan atau kue yang dia bikin rasanya bisa mirip sama yang pake telur dan susu.” (W.1.L.HAR.CO.-81)

Menurut HAR, vegan adalah salah satu cara untuk menjaga bumi yang telah rusak karena ulah manusia.

“Vegan itu.. buat aku ya, salah satu cara dan langkah kecil yang bisa kita lakukan untuk membantu menjaga keselarasan alam kita yang semakin hari semakin rusak karena ulah dan keserakahan kita sendiri.” (W.1.L.HAR.CO.83-86)

4.2.5. Kehidupan subjek II (AW)

AW adalah seorang wanita berusia 31 tahun, merupakan anak pertama dari dua bersaudara. AW lahir di Jakarta dari keturunan Jawa dan Manado, namun semasa hidupnya besar di luar negeri. AW sudah menjadi vegetarian selama 4 tahun. AW merupakan lulusan S2 Hubungan Internasional dari perguruan tinggi swasta di Australia. AW sekarang bekerja sebagai seorang Copy Writer di salah satu agency di daerah Kemang, sebelumnya AW berprofesi sebagai seorang dosen di perguruan

tinggi negeri di Jakarta. Saat ini AW tinggal bersama kedua orang tuanya di daerah Kemang.

Aktivitas AW sehari-hari adalah pergi ke kantor, mengajak jalan-jalan hewan peliharaannya, berkumpul bersama teman terdekat untuk menikmati musik.

“...kerja kantor from nine to six, eee kadang kalau malem abis itu jalanin anjing, that’s my connection time with my dog, karena mereka ya.. keluarga gua tetep yang Islamnya kuat ya, mereka ga boleh masuk rumah, gitu. Jadi gua main sama mereka harus tetep di luar, tapi mereka kan di garasi jadi tertutup lah gitu, eee I hangout with my friends, I love music so much jadi yang pernah gue bilang itu.. gue sukanya kalau ga metal ya techno, jadi itu kayanya jadi pelarian gue deh setiap abis kerja, walaupun kerjaan gue.. ya stressfull ya pasti iya ya.. di kejar deadline lah apalah gitu.. tapi I enjoy it, jadi untuk melepas penat gue butuh musik yang jedag jedug gitu hehehe, ya tapi I love music so much. So it’s usually kantor, dogs, olahraga kadang-kadang ya musik, mungkin bahkan misalnya kalau nggak ada event di my close friends tapi gue tau itu yang main bagus ya gue dateng aja sendiri aja, like I don’t have to do anything gue kaya diem aja menikmati gitu.” (W.2.P.AW.CL.303-319)

AW merasa bahwa dirinya memiliki dua sifat yang ekstrim. Pertama, saat ia ingin meluapkan rasa bosannya ia akan mencari hiburan di tempat yang menyenangkan dan ada musik yang keras, AW juga menyukai aliran musik yang berbeda dari wanita pada biasanya, ia menyukali aliran musik metal dan techno.

“...I have two extremes. Mungkin itu ngaruh juga ya... mungkin kalau aku lagi pengen yang release yang fun yang loud aku bakal ikutin...” (W.1.P.AW.BHM.15-17)

“...kalau dari segi music, the louder the better. Kalau nggak metal ya techno. Nothing in between.” (W.1.P.AW.BHM.45-46)

“...gue sukanya kalau ga metal ya techno, jadi itu kayanya jadi pelarian gue deh setiap abis kerja” (W.2.P.AW.CL.310-311)

Namun, terkadang ia juga suka menyendiri dan berdiam hanya di kamar, dan tidak ingin bertemu dengan orang lain.

“...kalau aku pengen sendiri aku bakal menyendiri diem aja di kamar aja, take times for myself, gamau ketemu orang sama sekali.” (W.1.P.AW.BHM.18-20)

AW merasa bahwa dirinya tidak cocok berada di Indonesia, karena semenjak kecil ia sudah bersekolah di luar negeri, sehingga nilai-nilai budaya yang tertanam bukanlah nilai-nilai budaya Indonesia, dan ia merasa aneh saat pertama kali kembali ke Indonesia dan mempelajari kebudayaan dan nilai-nilai budayanya.

“...I feel like I don’t belong in this country, karena gua gedanya di luar. TK sampe SD awal di Boston, US. Abis itu SD sampai SMP... mau masuk ke SMP di Perth, di Australia. Jadi growing years-nya gue tuh banyakan diluar. Budaya yang tertanam, Nilai-nilai yang tertanam di gua tuh sebenarnya banyaknya yang diluar gitu. Jujur pas gue masuk ke Indonesia gue kaya ngerasaini planet apa gitu, ini nilai-nilai apa yang berusaha di tanamkan di gue, ini bahasa apa, ini pelajaran apa. Jujur sampai sekarang gue masih kaya ngerasa kaya... I don’t really kind of belong here” (W.1.P.AW.BHM.20-30)

Selain itu, AW merasa bahwa dirinya adalah orang yang terbuka, mudah berteman dengan siapa saja, keras, dan memiliki keluarga yang liberal, serta berpikiran terbuka yang selalu memberikan dukungan kepadanya.

“...I can be friends with anyone, im not judgemental, im very open to people yang mau bicara sama gue, dan gue pun sebenarnya termasuk orang yang terbuka kok sama orang. I don’t judge anyone, kaya you live your own live I live mine. Eee keluarga gue very open minded, very liberal, untungnya. Jadi eee sejauh ini sih my life has been good. Kaya gue memilih jalur untuk melakukan ini orang tua gue selalu support. Atau setidaknya gapernah kaya ga boleh gitu.” (W.1.P.AW.BHM.30-38)

“Gue orangnya keras banget. I have to have everything my way. Pokoknya my way yang paling benar benar deh.” (W.1.P.AW.BHM.65-67)

AW memiliki pandangan bahwa vegetarian adalah sesuatu hal yang baik, bukan saja dari segi kesehatan tapi dari segi spiritual, karena ia merasa dengan menjadi vegetarian dapat membatunya menjadi lebih manusiawi, berpikiran terbuka dan memiliki koneksi dengan makhluk hidup yang lain.

“I think it’s really good. Karena bukan hanya dari segi kesehatan, karena gue ga ngulik dari segi kesehatannya juga kan. Walaupun udah pasti... kayaknya lebih bagus. tapi buat gue it’s more ke spiritual things, it helps me menjadi lebih manusiawi... gimana ya, I connect to more to things. Especially living.. not only living ya tapi yang berperasaan...” (W.1.P.AW.BHM.51-57)

“...It would be better to go vegan, jujur tahun ini gue ga berkurban, mungkin itu dosa banget ya di mata orang-orang yang agamis banget tapi gua yang kaya “If I’m a spiritual person, I have to more connected to the

life of other beings, and also the feeling of all other beings” Animals were on Earth before human, so harusnya kita harus lebih respect sama mereka dong.. kalau buat gue ya, so dan menurut gue lo ga perlu ini kok, lo ga perlu sacrifice a life untuk show your love to your God, satu, dan sekarang orang bilang ya kurban itu kan buat mereka yang tidak merasakan nikmatnya makan daging, justru itu tidak ada nikmatnya sama sekali justru lo malah penyakitan” (W.2.P.AW.CL.273-285)

“...about a spiritualism ya? Iyaa kasian nih mau kasih sama orang miskin yang ga bisa merasakan nikmatnya makan daging, jadi gue di tahap yang.. malah itu jahat tau lo malah ngasih daging lo malah membunuh dia secara perlahan-lahan gitu, if you want give them good quality foods, good quality grains, good quality vegetables, yang jangan melatih mereka malah untuk berpikir kalau daging itu tujuan utama untuk gua merasa I am good enough, I am well of, I am rich enough to eat this, jangan.. itu kan malah melatih your ego, itu melatih your greed, kalau misalnya “ah lo ga bisa makan daging, ah lo miskin dasar” it doesn’t connect with spiritualism yang gue pahami.. gitu.” (W.2.P.AW.CL.289-301)

AW sudah menjadi vegetarian selama 4 tahun, alasannya adalah karena ia sangat mencintai binatang, dan ia mulai menjadi vegetarian semenjak menonton sebuah film tentang apa yang terjadi di rumah penjagalan hewan. Pada saat itu ia langsung mencari informasi lainnya di internet.

“Januari.. satu, tahun dua ribu empat belas.” (W.1.P.AW.BHM.79)

“...gue being vegan for the animals kan. Karena gue pecinta binatang, ketika gua akhirnya tersadarkan terhadap apa yang terjadi di balik sosis gue, di balik ayam kentucky gue, di balik madu yang gue makan... setelah gue olah kembali kaya kasian ya binatang-binatang ini, mereka juga

berperasaan loh.” (W.1.P.AW.BHM.57-62)

“I have to see how other being feels. Not only other people, tapi other beings. Jujur gue sempet ngalami dimana kaya gila manusia jahat ya gue pengen bunuh semua manusia di bumi ini gitu...”
(W.1.P.AW.BHM.68-72)

“...kita sekarang kalau makan animals product, kenapa kita bisa semudah itu karena.. we don't see the animals. Kita hanya melihat bagian dari animal itu, jadi ada satu bagian di slaughter house babi.. jadi kan babinya dateng nih udah di gantung udah mati, ada kaya orang.. puluhan orang gitu.. oke, orang ini motong kakinya, orang ini motong hidungnya, orang ini motong kupingnya. Jadi yang kita lihat udah bukan lagi an animal. Kita udah ga ada gambaran “oh ini seorang binatang yang berperasaan” gitu. kita cuma lihat “oh ini kaki” yaudah. Itu kan me-mengikis habis our apa ya kaya perasaan, jadi the sense of emphaty kan lama-lama jadi hilang kalau kita terbiasa ga-ga melihat si binatang itu.” **(W.1.P.AW.BHM.113-126)**

“...kakek gua tuh dulu pecinta kuda, dia dulu tuh menteri zamannya pak Harto dan dia tuh kaya diberi.. ini mungkin sekarang gratifikasi ya hahaha... tapi dia kaya di kasih lahan sama pak Harto di Puncak, terus di beliin kuda.. di bawa dari Belanda, dari situ berkembang biak.. jadi gue dulu sempet punya.. at that time dua puluh satu ekor kuda, dan he'eh tiap hari Minggu, itu tuh pasti sekeluarga di ajak kesana he'eh untuk kaya bonding sama kudanya.. pada saat itu, naik kudanya, sekarang tersisa empat ekor dan gua kan.. udah ga mau naik kuda juga kan, karena for me it's not vegan ternyata, jadi yaudah gue kesana cuman ngelepasin mereka, ngelus-ngelus mereka, foto-foto. Kuda.. sama ada dua anjing di rumah, ibu sama anak.” **(W.2.P.AW.CL.56-69)**

Dalam mencari makanan sehari-hari, AW tidak terlalu memilih. Menurutnya, ia bisa makan dimana saja, dari warung pinggir jalan hingga restaurant bintang lima selama gizi dan nutrisi yang ia butuhkan terpenuhi.

“Sebenarnya nggak, karena jujur gua itu orangnya.. I’m not a picky eater. I’m not a picky eater, dan gua nggak-gua nggak.. gimana ya, ibaratnya gini.. gua nggak terlalu picky kalau misalnya harus makan di pinggir jalan sama di five stars restaurant gitu. Gua mana aja mau dan bisa, yang penting eee kebutuhan gizi gue terpenuhi.. he’eh. Hmm nggak sih dan gua dari dulu suka banget, mungkin karena gede di luar ya.. makan buah sama sayur tuh udah terbiasa banget. Gua bahkan nasi kurang. Roti iyaa, roti iyaa, pasta iyaa, tapi kalau nasi, terus kaya yang berminyak-minyak gitu sejujurnya gua kurang suka... kayanya dari kecil gua kalau dijejelin kalau nggak buah tuh sayur. Kaya gua makan celery stick tuh gitu-gitu doang, dan itu buat gua tuh udah nyaman.” (W.1.P.AW.BHM.152-165)

Semenjak menjadi vegetarian ia merasa bahwa dirinya menjadi tidak merasa bersalah terhadap binatang, lebih mudah fokus, lebih berani dan mudah bersosialisasi dengan orang lain, walau dalam berat badan tidak mengalami banyak penurunan.

“I feel not guilty ya. I feel not guilty when I see an animal kaya “I’m on your team bro!” gitu hehe. Dan juga di segi fisik, I feel.. mungkin di segi berat badan nggak banyak turun ya, karena jujur gua jadi sering nyemil sih. Gua selalu ada crackers atau apa di tas gue gitu, eee badan jadi lebih enteng dan gue jadi lebih.. apa ya, istilahnya kaya on gitu loh. Gampang fokus, gampang konsen, I’m more open to people, biasanya gue tuh kalau lagi ketemu orang ya, gua diem, main handphone sendiri. Sekarang tuh I want to talk to people. I feel more light, I feel more enlightened, terbuka, dan happy sih.. happy. More social, gue jadi lebih social, he’eh.” (W.1.P.AW.BHM.167-178)

Pada saat pertama kali memilih menjadi vegetarian, AW tidak mendapat dukungan dari ibunya karena khawatir akan asupan gizinya sebagai seorang wanita dan akan sulit untuk memiliki anak, namun ia meyakinkannya dengan jurnal-jurnal penelitian bahwa siapa saja bisa menjadi vegetarian.

“Jujur, nyokap yang langsung khawatir. Karena dia takut.. ya namanya juga cewe ya. Dia berharapnya gue nanti bisa punya anak, bla bla bla. “Kak kamu harus ini protein nanti buat anak”. Terus, gue bales dengan eee artikel dokter yang gua temuin di Google, JSTOR, gitu-gitu. Bahwa vegan itu in every life stage bisa, bahkan dari balita gitu. Bahkan ibu-ibu hamil juga bisa, tinggal protein dari sayurannya aja ditambahin. Itu terutama dari nyokap concern-nya tentang itu.” (W.1.P.AW.BHM.191-198)

Beda halnya dengan sang ayah, ia langsung mendukung AW untuk menjadi vegetarian. Akan tetapi, adik AW kurang mendukungnya.

“Bokap, surprisingly dia sangat mendukung. Tiap kali kita belanja bulanan dia kaya “Eh kak, kamu boleh ini ga? Ini cek dulu deh!” gitu. Jadi dukungannya dari segi itu sih. Dia kaya selalu mengingatkan gua kaya “Eh papa mau beli ini nih, kamu cek dulu, kamu bisa makan nggak. Kalau nggak cari yang lainnya” gitu.” (W.1.P.AW.BHM.199-204)

“...yang masih nggak setuju banget tuh adek gue, karena ya masih bocah ya. Dia masih kaya “Ah! You’re missing out on eating meat, itu nikmat yang di berikan oleh Allah. Bla bla bla” gitu-gitu. Gue kaya “Oh no, no, no!”.” (W.1.P.AW.BHM.204-208)

AW sering mendapatkan sindiran dari keluarga besarnya yang tidak mendukung menjadi vegetarian.

“...pas lebaran kemaren tuh gua sampe di bilang sama sepupu gue yang dari keluarga Manado, “Ah elo Manado palsu, elo ga makan daging!” gitu. Hmm paling hambatannya ya cibiran-cibiran gitu doang sih, nggak ada yang kaya “Kamu jangan dong!” gitu. Nggak sih.. ya mereka cukup open minded paling suka ngejek-ngejek doang kadang-kadang, gitu.”
(W.1.P.AW.BHM.212-218)

Dalam mengatasi sindiran dari keluarga besarnya, AW biasanya memberikan mereka sindiran balik.

“...aku sih biasanya suka sindir balik, gitu. Kaya “Ya at least gua ga akan kolestrolnya tinggi kaya lo” gitu hehe. Gitu-gitu aja sih, biasanya gue sindir balik gitu aja sih.” **(W.2.P.AW.CL.9-12)**

Sedangkan dalam lingkungan pertemannya, AW mendapatkan dukungan dan mereka menghargainya.

“...orang-orang terdekat gue kaya nerima-nerima aja sih. Mereka nerima aja, nggak yang “Lo ga mau coba?” atau apa. They no.. “Eh tapi AW ga bisa makan ini!”. Mereka kaya “Maaf ya AW kita makan ini”. Gue malah yang seneng dan “Oh iyaa gapapa, thank you”. So, temen-temen gua supportive kok!.” **(W.2.P.AW.CL.15-20)**

AW mendapatkan perlakuan yang sama dari lingkungan kerjanya yang dulu, karena ia bekerja sebagai dosen dan rata-rata dosen yang lain berumur jauh lebih tua, mereka terkadang memberikan sindiran.

“...kebanyakan dosen-dosen tua ya, yang jauh lebih tua. Mereka ya yang cibiran-cibiran pasti ada, kaya “kamu nanti kekurangan protein!” “kamu

nanti lemes, bla bla bla”. dan kalau misalnya gua sakit dikit pasti yang di salahin “kamu sih ga makan daging” “kamu sih ga minum susu!” “kamu sih ga makan telur!”. gue yang “yaelah pak, udah nih flu doang kok”, gitu. Eee it was kind of hard waktu kerja di kampus karena di tambah ada senioritas kan, jadi gue kaya harus yang “hehehe iya pak, nggak kok!” gitu aja.” (W.2.P.AW.CL.26-34)

AW tidak memiliki *role model* dalam menjalani kehidupannya sebagai vegetarian, walaupun ia mengikuti beberapa akun sosial media aktivis, ia merasa percaya dengan dirinya sendiri.

“...nggak sih, tapi walaupun gua follow banyak orang untuk selalu mengingatkan gue di timeline Instagram ya, misalnya si aktivis-aktivis kaya si James Aspey sama pacarnya, gitu-gitu. Cuman eee nggak sih.. not necessarily a role model, gue selalu kembalikan ke diri gue sendiri.” (W.2.P.AW.CL.36-41)

Menurutnya, menjadi vegetarian itu hal yang mudah, karena alasan dia menjadi vegetarian karena rasa cintanya kepada binatang.

“...nggak loh sebenarnya, nggak loh. Mungkin karena motivasi gua bukan health ya. Health mungkin beda ya, tapi kalau udah karena for the animals, karena gue pecinta binatang banget, kaya “hmm no!”. buat gua nggak, bahkan mungkin untuk the earth pun orang masih agak “aduh ya udah deh gue makan madu, gapapa deh gue minum susu, gapapa deh!”. tapi kalau udah for the animals lo kaya.. the connection itu so strong loh, jadi itu yang terus memotivasi gua gitu, jadi gue sama sekali Alhamdulillah sampai sekarang ya.. ya walaupun baru sekisar tiga tahun setengah lebih dikit sih, tapi nggak pernah cheating day gitu.” (W.2.P.AW.CL.43-54)

AW menikmati menjadi seorang vegetarian, dan dia tidak terlalu peduli dengan sindiran orang lain, walaupun pada saat awal menjadi vegetarian dia sering memberikan penjelasan tentang makan daging itu tidak baik tapi akhirnya ia sadar bahwa dengan seperti itu justru membuat teman-temannya malah semakin terbiasa dengan hal itu dan juga enggan mendengarkannya.

“so far so good, dan sangat menikmati banget. Kalau cibiran-cibiran orang yaudahlah ya, it is up to them juga. Gua ga pernah masalah dan maksa orang untuk vegan, walaupun di awal-awal misalnya mereka pada makan seafood gue kaya “Man, lu tau gak sih kerang tuh gini-gini-gini...”. cuman gue sadar, waktu gua ngomong gitu temen-temen gua malah jadi males sama gua kan, jadi kaya yaudah, gua diemin, gua kaya yang “gua ga makan itu ya, gua makan sendiri disini”. gitu, eee it’s not that hard karena yaitu pegangan gue for the animals itu udah kuat banget deh ternyata, he’eh.” (W.2.P.AW.CL.71-81)

Menurutnya, ia akan menjadi vegetarian seterusnya hingga ia meninggal dunia. Akan tetapi, jika ada faktor yang mengaruskan ia untuk kembali menjadi non vegetarian ia akan melakukannya, seperti halnya jika ia hamil dan dokter menganjurkan untuk memakan makanan yang mengandung protein hewani. Namun, sebisa mungkin ia akan mencari pilihan lain sehingga bisa tetap menjadi vegetarian.

“...Insha Allah sih sampai seterusnya ya, sampe gue meningal gitu hehehe. But here’s the thing, ini gue belum ada banyangan sih cuma nanti kalau misal gua ada keinginan untuk punya anak, dan ternyata asupan protein gue harus dari protein hewani, mungkin gue akan berkorban dan sedikit terguncangkan disitu sih eee iyaa itu, belum sampai tahap itu sih cuma gue udah berpikir kedepan kaya gimana nanti kalau harus makan protein hewani, tapi tetep aja gue bakal pilih second option ke dokter di luar negeri lah, siapa tau ada dokter vegan yang khusus vegan yang.. yang megang

orang hamil kan he'eh, gue akan mencari segala cara untuk gua terus vegan, gimana pun itu caranya dan kemana pun akan gue cari.”
(W.2.P.AW.CL.86-98)

Menurutnya, orang-orang yang belum vegetarian belum memiliki pikiran terbuka, dan ia sebisa mungkin memberikan penjelasan akan hal itu kepada teman-temannya dengan memberikan rekomendasi film dan menontonnya bersama saat berkumpul.

“Belum terbukakan matanya dan terketuk hatinya aja sih, sayangnya mereka tuh.. gini loh, gue tuh selalu “guys, guys kumpul yuk ke rumah”. gitu, terus misalnya kalau lagi nonton TV gue kaya “eh iya gua sekarang nonton film ya”. terus gue pasang kaya misalnya film YouTube tentang veganism misalnya sekarang dari segi kesehatan karena kan number one concern biasanya kan kesehatan kan, ga semua orang pecinta binatang. Film-filmnya tuh kaya What The Health, gue berhasil membukakan mata beberapa temen gue tuh dari What The Health sih mereka kaya “oh... iya yaa ternyata”. tapi mereka baru ngurangin, ngurangin, mungkin dari situ gua akan follow up dengan nonton yang tentang binatang deh nih gitu.. he'eh.” **(W.2.P.AW.CL.101-113)**

AW sangat menikmati pekerjaannya yang sekarang, walaupun harus lembur akan tetapi lingkungan kerjanya membuatnya merasa nyaman dalam bekerja, dan ia merasa harus memiliki keseimbangan dalam bekerja dan tidak terlalu memfokuskan hanya untuk mencari uang dan lebih menikmati hidup sebagaimana adanya.

“...gue dari dulu emang suka dengan nulis, jadi anything to do with writing itu sudah sangat memuaskan bagi gue, karena.. pun.. gue menulis sesuatu itu yang informatif tuh.. sekarang apalagi ada blogs, online, tinggal share link gitu-gitu kan, eee itu sudah cukup memuaskan buat gue eee I'm not a

very.. career oriented person yang “gue harus jadi direktur!” atau apa gitu nggak, karena gue harus have a work life balance, eee syukur Alhamdulillah gue berasal dari keluarga yang berkecukupan ya.. and eee bukan berarti gue langsung kaya yang “ah nggak ah gue ga mau kerja, gue mau ngabisin duit orang tua gue aja” nggak, tapi I want to do something that I loved the way, without too much pressure dan sejauh ini sih gue sudah menemukan di agency ya, dan maksudnya work life balance-nya fun, walaupun lembur, dan lemburnya itu gue secara creative dan lagi nulis, it’s not lembur yang kaya riset.. tapi riset juga nulis sih tapi kaya “aduh bacaannya tentang teori ini, ini, ini, ini” kalau ini kaya brainstorming rame-rame, ngeluarin ide, karena I’m more that type of person, jadi mungkin secara karir of course I wanna have a job terus, I wanna steady income, tapi gua nggak yang terlalu ngincer “wah gua umur empat puluh harus udah jadi head of apa..” nggak, karena I believe that ya ujung-ujungnya bukan karir, tapi lo yang menilai who you really are, what you do is how you treated people, it’s what you do for other people, gitu.”
(W.2.P.AW.CL.118-143)

Namun, AW masih berharap bisa bekerja di luar negeri, dan masih ada kemungkinan untuk pindah tempat kerja, karena ia termasuk orang yang mudah bosan.

“... jujur impian gua adalah kerja di luar Indonesia”
(W.2.P.AW.CL.146-147)

“Gua tuh orangnya bosenan ya hahaha. Balik Gemini lagi kan ya hehehe. Tapi gue bosenan jujur, lo salah nanya nih gue baru dua bulan masuk ke tempat kerja yang baru.. jadi lagi seru-serunya. Tapi ya gitu, dari lulus gue pertama kali masuk tuh kerja ya di majalah fashion as a writer dan gua cuma bertahan selama dua tahun, abis itu riset hukum tiga tahun, abis itu

dosen tiga tahun, abis ini agency, jadi kayanya ada pola nih tiga tahunan-tiga tahunan he'eh.” (W.2.P.AW.CL.149-156)

AW berharap lingkungan pertemanannya bisa satu pemikiran dengannya.

“...menurut gue, yang bisa keep up dengan segala kerandoman gue, gue bisa hari ini tiba-tiba “eh ke Duck Down yuk” okay, tapi besokannya “eh pijet yuk” atau “eh apa..” jadi kaya yang they have to be able to keep up with me tapi tanpa pressure gitu loh, kaya sama-sama excited to do the same things” (W.2.P.AW.CL.160-165)

Sedangkan untuk lingkungan kerja AW menginginkan yang aktif dalam pembicaraan kreatif, dan juga bisa mengetahui mengenai informasi terbaru yang sedang terjadi dalam berbagai aspek seperti lingkungan kerjanya yang baru.

“...anak-anaknya tuh yang kreatif banget, mereka selalu ter-update dengan segala macem berita, gossip atau apa gitu-gitu. They are very talkative” (W.2.P.AW.CL.168-170)

Menurutnya, seseorang yang ideal adalah orang yang memiliki pengetahuan luas dari membaca, dan selalu mencari informasi terbaru tentang apa saja yang sedang terjadi.

“... gue ga mau bilang kata pinter tapi dia harus ada kaya satu kata dalam bahasa Inggris tuh well read, dia suka baca, jadi dia.. nggak harus necessarily pinter, tapi setidaknya ter-update dengan what's going on.. eh sorry ada nyamuk tadi... itu gue selalu suka istilah itu, well read. Jadi dia tau banyak, so.. ibaratnya gini, lo di cemplungin di grup orang mana aja lo langsung bisa nyambung. For me that is an ideal person.” (W.2.P.AW.CL.174-182)

AW memiliki harapan menjadi atlet berkuda, namun hal itu tidak bisa tercapai setelah ia menjadi vegetarian dan mengetahui informasi yang membuatnya mengurungkan impian tersebut.

“...jujur gue dulu tuh pengen banget jadi atlet berkuda sih, karena kan dulu dari kecil gue suka naik kuda, gue sempet berhenti sih berkompetisi pas SMP karena kan waktu itu masuk SMA harus belajar, kuliah bla bla bla gitu-gitu. Cuma semenjak waktu kuliah awal lagi masih ada waktu kaya gue show jumping lagi kan, I like the feel, I like the rush karena gue orangnya ga bisa diem gitu, jadi show jumping tuh kaya itu tuh seru banget buat gue.. cuma after I know a lot about what the horse feels, aduh nggak deh. Impian gue yang ga tercapai tuh jadi show jumper profesional yang berkompetisi.” (W.2.P.AW.CL.185-195)

“gue udah nggak menyiksa binatang lagi demi keegoisan gue, eee itu dari segi show jumping-nya ya, tapi dari segi impian in general nggak sih, nothing to do with my veganism selain yang show jumping itu tadi he’eh.” (W.2.P.AW.CL.197-201)

AW berharap dengan dirinya menjadi vegetarian bisa menjadi contoh bagi orang lain bahwa dengan menjadi vegetarian itu adalah hal yang baik.

“...I’m still working on it adalah orang tuh bisa berkaca dengan gue yang kaya “oh AW tuh jadi lebih baik” entah dari segi apa pun because she was vegan, because she became vegan. Pengen menjadi.. not necessarily a role model tapi kaya orang lain ngeliat gue kaya yang “oh.. she’s an ideal person because she’s vegan” dan jadi.. orang jadi ingin mencoba untuk menjadi vegan karena berkaca kepada gue, gitu.” (W.2.P.AW.CL.203-211)

Selain itu, AW berharap agar ia bisa nyaman dalam waktu yang lama di tempat kerjanya yang baru, ia juga ingin berteman dengan lebih banyak orang lagi. Kemudian, AW ingin melanjutkan pendidikannya ke S3 dan juga ingin menikah karena ia merasa telah berpacaran cukup lama dan menurutnya ia sudah menemukan pasangan hidupnya.

“Untuk sekarang gue masih ingin berusaha untuk survive di dunia agency hehehe, it was so fun so far. I wanna make a lot of new friends, karena my circle is growing dan makin banyak random temen yang ternyata seru gitu, karena sebelumnya ya itu seperti yang gue bilang.. gue itu orangnya yang.. mungkin bukan yang pendiem tapi ya gue negative thinking mulu terhadap orang gitu, kaya “wah nih orang pasti kaya gini.. ah udah ah males” gitu, ever since I am going vegan, gue menjadi lebih positive, if there’s people talk to me gue kaya yang yaudah I will talk to them, eee for now gua ya mau mencoba meniti karir di dunia agency ya, still have a lot of work to do disitu, and it’s a whole new thing kan, tapi seru sih so far, dan semoga gue bertahan. Tapi kedepannya jujur I’m still planning kalau bisa gue seengganya S3, kalau bisa S3 walaupun itu bukan tujuan utama gue sih.. karena eee karena setelah S3 abis itu gue mencari pekerjaan baru lagi tuh agak susah kan, unless gue become a dosen again hehehe, but for now nggak dulu deh. Tapi intinya setelah S3 gue pengen banget nyari kerjaan keluar negeri sih, oh dan juga ingin menikah hehehe doain ya, I think.. I think I found he’eh I found him yang bisa not necessarily bisa sama persis sama gue, gue sama NK tuh beda banget loh, tapi dia di saat gue extreme banget dia bisa calming gue balik lagi ke titik normal gitu.”
(W.2.P.AW.CL.214-237)

Cara dalam mewujudkan impiannya adalah dengan bekerja lebih giat lagi, sehingga bisa memiliki pengalaman yang lebih banyak dan juga menjaga hubungannya dengan sang kekasih agar bisa secepatnya menikah.

“...I have to work on my communication on my relationship with my boyfriend kan, karena gimana pun juga nanti kedepannya kita Inshaa Allah berdua, dan untungnya.. kayanya gue berhasil menanamkan bibit ke dia bahwa “ayok kita cabut dari Indonesia yuk!” hehehe, kaya gitu dan dia juga semangat soal itu kan. Hmm sebenarnya it comes down to me and my boyfriend sih, about what we want to do kedepannya gimana, he is not vegan, yet. Tapi dia spiritualism-nya udah ada tuh, eee he understand what I am going through cuma dari segi perutnya dia belum nih. Dia masih keenakan makan ayam gitu-gitu, eee selain me and boyfriend yang pasti gue akan harus tetep kerja sih like gue bukan mau yang jadi hanya di rumah aja kaya ngabisin duit orang lain, I want to work, I want to be productive, tapi not necessarily kantor sih jadi gue masih sangat terbuka sama ya bilang aja freelance sih atau apa, intinya I still have to.. I still have to maintain my work yah, bukan hanya asal kerja gitu, kerja tapi yang bagus, siapa tau bisa di lirik orang “eh elo kerja sama gua aja” gitu, lama-lama “di bawa kabur nih” hehehe, keluar Indonesia.”
(W.2.P.AW.CL.243-262)

AW berharap agar orang lain dan orang di sekitarnya bisa menjadi vegetarian. Menurutnya, dengan menjadi vegetarian akan membuat seseorang menjadi lebih baik, memiliki rasa empati yang tinggi dan membuat dunia menjadi tempat yang lebih baik.

“...it’s better for them, honestly it’s better for the,, it’ll make them a better person karena gua percaya, walaupun gua ga terlalu mendalami ya, tapi I believe when you’re eating the meat of something yang tadinya

berteriak-teriak, menangis-nangis, itu tuh kan berpengaruh ke aura dan spirit yang ada di dalam badan lo, gitu. Gua mengkonsumsi sesuatu yang tadinya was suffering, that's not good for you, dan harapan gue adalah the more people would become aware of veganism, trying veganism, bertanya-tanya ke gua tentang veganism, itu.. it will make.. ya itu it will make the world to be better and a better place sih, karena itu.. itu tadi yang gue pernah bilang kalau itu tuh melatih empati lo, itu melatih lo untuk.. love one and another yaelah hahaha general banget, itu tuh tapi intinya begitu sih, it's more peaceful lah intinya he'eh, karena dari segi fisik yang gue bilang tadi ya, I don't know why kalau gue tuh merasa when I wake up in the morning tuh jadi semangat, and we go to sleep jadi jauh lebih tenang, more peaceful, setelah makan pun eee you don't have to feel guilty, kaya kan gue ga makan the suffering of other living being, animals, gitu, dan it's help to cleanse your body, and cleanse your soul, it will make everyone feel better sih.” (W.2.P.AW.CL.322-344)

4.2.6. Faktor yang mempengaruhi pembentukan konsep diri

a. Peranan citra fisik

Dalam peranan citra fisik, AW merasa semenjak menjadi vegetarian ia merasa bahwa dirinya tidak mengalami banyak penurunan dalam berat badan.

“I feel not guilty ya. I feel not guilty when I see an animal kaya “I’m on your team bro!” gitu hehe. Dan juga di segi fisik, I feel.. mungkin di segi berat badan nggak banyak turun ya, karena jujur gua jadi sering nyemil sih. Gua selalu ada crackers atau apa di tas gue gitu, eee badan jadi lebih enteng dan gue jadi lebih.. apa ya, istilahnya kaya on gitu loh. Gampang fokus, gampang konsen, I’m more open to people, biasanya gue tuh kalau lagi ketemu orang ya, gua diem, main handphone sendiri. Sekarang tuh I want to talk to people. I feel more light, I feel more enlightened, terbuka,

dan happy sih.. happy. More social, gue jadi lebih social, he'eh."
(W.1.P.AW.BHM.167-178)

AW tidak memiliki role model dalam menjalani kehidupannya sebagai vegetarian, walaupun ia mengikuti beberapa akun sosial media aktivis, ia merasa percaya dengan dirinya sendiri.

"...nggak sih, tapi walaupun gua follow banyak orang untuk selalu mengingatkan gue di timeline Instagram ya, misalnya si aktivis-aktivis kaya si James Aspey sama pacarnya, gitu-gitu. Cuman eee nggak sih.. not necessarily a role model, gue selalu kembalikan ke diri gue sendiri."
(W.2.P.AW.CL.36-41)

b. Peranan jenis kelamin

Dalam peranan jenis kelamin, AW merasa bahwa dirinya menyukai aliran musik yang berbeda dari wanita pada biasanya, ia menyukai aliran musik metal dan techno.

"...I have two extremes. Mungkin itu ngaruh juga ya... mungkin kalau aku lagi pengen yang release yang fun yang loud aku bakal ikutin..."
(W.1.P.AW.BHM.15-17)

"...kalau dari segi music, the louder the better. Kalau nggak metal ya techno. Nothing in between." **(W.1.P.AW.BHM.45-46)**

"...gue sukanya kalau ga metal ya techno, jadi itu kayanya jadi pelarian gue deh setiap abis kerja" **(W.2.P.AW.CL.310-311)**

Pada saat pertama kali memilih menjadi vegetarian, AW tidak mendapat dukungan dari ibunya karena khawatir akan asupan gizinya sebagai seorang wanita

dan akan sulit untuk memiliki anak, namun ia meyakinkannya dengan jurnal-jurnal penelitian bahwa siapa saja bisa menjadi vegetarian.

“Jujur, nyokap yang langsung khawatir. Karena dia takut.. ya namanya juga cewe ya. Dia berharapnya gue nanti bisa punya anak, bla bla bla. “Kak kamu harus ini protein nanti buat anak”. Terus, gue bales dengan eee artikel dokter yang gua temuin di Google, JSTOR, gitu-gitu. Bahwa vegan itu in every life stage bisa, bahkan dari balita gitu. Bahkan ibu-ibu hamil juga bisa, tinggal protein dari sayurnya aja ditambahin. Itu terutama dari nyokap concern-nya tentang itu.” (W.1.P.AW.BHM.191-198)

c. Peranan perilaku orang tua

Peranan perilaku orang tua, AW memiliki keluarga yang liberal, serta berpikiran terbuka yang selalu memberikan dukungan kepadanya.

“...I can be friends with anyone, im not judgemental, im very open to people yang mau bicara sama gue, dan gue pun sebenarnya termasuk orang yang terbuka kok sama orang. I don’t judge anyone, kaya you live your own live I live mine. Eee keluarga gue very open minded, very liberal, untungnya. Jadi eee sejauh ini sih my life has been good. Kaya gue memilih jalur untuk melakukan ini orang tua gue selalu support. Atau setidaknya gapernah kaya ga boleh gitu.” (W.1.P.AW.BHM.30-38)

“Bokap, surprisingly dia sangat mendukung. Tiap kali kita belanja bulanan dia kaya “Eh kak, kamu boleh ini ga? Ini cek dulu deh!” gitu. Jadi dukungannya dari segi itu sih. Dia kaya selalu mengingatkan gua kaya “Eh papa mau beli ini nih, kamu cek dulu, kamu bisa makan nggak. Kalau nggak cari yang lainnya” gitu.” (W.1.P.AW.BHM.199-204)

d. Peranan lingkungan sekitar

Sedangkan dalam lingkungan pertemannya, AW mendapatkan dukungan dan mereka menghargainya.

“...orang-orang terdekat gue kaya nerima-nerima aja sih. Mereka nerima aja, nggak yang “Lo ga mau coba?” atau apa. They no.. “Eh tapi AW ga bisa makan ini!”. Mereka kaya “Maaf ya AW kita makan ini”. Gue malah yang seneng dan “Oh iyaa gapapa, thank you”. So, temen-temen gua supportive kok!.” (W.2.P.AW.CL.15-20)

AW mendapatkan perlakuan yang sama dari lingkungan kerjanya yang dulu, karena ia bekerja sebagai dosen dan rata-rata dosen yang lain berumur jauh lebih tua, mereka terkadang memberikan sindiran.

“...kebanyakan dosen-dosen tua ya, yang jauh lebih tua. Mereka ya yang cibiran-cibiran pasti ada, kaya “kamu nanti kekurangan protein!” “kamu nanti lemes, bla bla bla”. dan kalau misalnya gua sakit dikit pasti yang di salahin “kamu sih ga makan daging” “kamu sih ga minum susu!” “kamu sih ga makan telur!”. gue yang “yaelah pak, udah nih flu doang kok”, gitu. Eee it was kind of hard waktu kerja di kampus karena di tambah ada senioritas kan, jadi gue kaya harus yang “hehehe iya pak, nggak kok!” gitu aja.” (W.2.P.AW.CL.26-34)

4.2.7. Dimensi konsep diri

a. Pengetahuan

“...kerja kantoran from nine to six, eee kadang kalau malem abis itu jalanin anjing, that’s my connection time with my dog, karena mereka ya.. keluarga gua tetep yang Islamnya kuat ya, mereka ga boleh masuk rumah, gitu. Jadi gua main sama mereka harus tetep di luar, tapi mereka kan di garasi jadi tertutup lah gitu, eee I hangout with my friends, I love music so much jadi yang pernah gue bilang itu.. gue sukanya kalau ga metal ya techno, jadi itu

kayanya jadi pelarian gue deh setiap abis kerja, walaupun kerjaan gue.. ya stressfull ya pasti iya ya.. di kejar deadline lah apalah gitu.. tapi I enjoy it, jadi untuk melepas penat gue butuh musik yang jedag jedug gitu hehehe, ya tapi I love music so much. So it's usually kantor, dogs, olahraga kadang-kadang ya musik, mungkin bahkan misalnya kalau nggak ada event di my close friends tapi gue tau itu yang main bagus ya gue dateng aja sendiri aja, like I don't have to do anything gue kaya diem aja menikmati gitu.” (W.2.P.AW.CL.303-319)

“...kalau dari segi music, the louder the better. Kalau nggak metal ya techno. Nothing in between.” (W.1.P.AW.BHM.45-46)

“...kalau aku pengen sendiri aku bakal menyendiri diem aja di kamar aja, take times for myself, gamau ketemu orang sama sekali.” (W.1.P.AW.BHM.18-20)

“...I feel like I don't belong in this country, karena gua gedanya di luar. TK sampe SD awal di Boston, US. Abis itu SD sampai SMP... mau masuk ke SMP di Perth, di Australia. Jadi growing years-nya gue tuh banyakan diluar. Budaya yang tertanam, Nilai-nilai yang tertanam di gua tuh sebenarnya banyaknya yang diluar gitu. Jujur pas gue masuk ke Indonesia gue kaya ngerasaini planet apa gitu, ini nilai-nilai apa yang berusaha di tanamkan di gue, ini bahasa apa, ini pelajaran apa. Jujur sampai sekarang gue masih kaya ngerasa kaya... I don't really kind of belong here” (W.1.P.AW.BHM.20-30)

“...I can be friends with anyone, im not judgemental, im very open to people yang mau bicara sama gue, dan gue pun sebenarnya termasuk orang yang terbuka kok sama orang. I don't judge anyone, kaya you live your own live I live mine. Eee keluarga gue very open minded, very liberal, untungnya. Jadi

eee sejauh ini sih my life has been good. Kaya gue memilih jalur untuk melakukan ini orang tua gue selalu support. Atau setidaknya gapernah kaya ga boleh gitu.” (W.1.P.AW.BHM.30-38)

“I think it’s really good. Karena bukan hanya dari segi kesehatan, karena gue ga ngulik dari segi kesehatannya juga kan. Walaupun udah pasti... kayaknya lebih bagus. tapi buat gue it’s more ke spiritual things, it helps me menjadi lebih manusiawi... gimana ya, I connect to more to things. Especially living.. not only living ya tapi yang berperasaan...” (W.1.P.AW.BHM.51-57)

“...It would be better to go vegan, jujur tahun ini gue ga berkurban, mungkin itu dosa banget ya di mata orang-orang yang agamis banget tapi gua yang kaya “If I’m a spiritual person, I have to more connected to the life of other beings, and also the feeling of all other beings” Animals were on Earth before human, so harusnya kita harus lebih respect sama mereka dong.. kalau buat gue ya, so dan menurut gue lo ga perlu ini kok, lo ga perlu sacrifice a life untuk show your love to your God, satu, dan sekarang orang bilang ya kurban itu kan buat mereka yang tidak merasakan nikmatnya makan daging, justru itu tidak ada nikmatnya sama sekali justru lo malah penyakitan” (W.2.P.AW.CL.273-285)

“...gue being vegan for the animals kan. Karena gue pecinta binatang, ketika gua akhirnya tersadarkan terhadap apa yang terjadi di balik sosis gue, di balik ayam kentucky gue, di balik madu yang gue makan... setelah gue olah kembali kaya kasian ya binatang-binatang ini, mereka juga

“...kakek gua tuh dulu pecinta kuda, dia dulu tuh menteri zamannya pak Harto dan dia tuh kaya diberi.. ini mungkin sekarang gratifikasi ya hahaha... tapi dia kaya di kasih lahan sama pak Harto di Puncak, terus di

beliin kuda.. di bawa dari Belanda, dari situ berkembang biak.. jadi gue dulu sempet punya.. at that time dua puluh satu ekor kuda, dan he'eh tiap hari Minggu, itu tuh pasti sekeluarga di ajak kesana he'eh untuk kaya bonding sama kudanya.. pada saat itu, naik kudanya, sekarang tersisa empat ekor dan gua kan.. udah ga mau naik kuda juga kan, karena for me it's not vegan ternyata, jadi yaudah gue kesana cuman ngelepasin mereka, ngelus-ngelus mereka, foto-foto. Kuda.. sama ada dua anjing di rumah, ibu sama anak.” (W.2.P.AW.CL.56-69)

“I feel not guilty ya. I feel not guilty when I see an animal kaya “I’m on your team bro!” gitu hehe. Dan juga di segi fisik, I feel.. mungkin di segi berat badan nggak banyak turun ya, karena jujur gua jadi sering nyemil sih. Gua selalu ada crackers atau apa di tas gue gitu, eee badan jadi lebih enteng dan gue jadi lebih.. apa ya, istilahnya kaya on gitu loh. Gampang fokus, gampang konsen, I’m more open to people, biasanya gue tuh kalau lagi ketemu orang ya, gua diem, main handphone sendiri. Sekarang tuh I want to talk to people. I feel more light, I feel more enlightened, terbuka, dan happy sih.. happy. More social, gue jadi lebih social, he'eh.” (W.1.P.AW.BHM.167-178)

b. Penilaian

“Jujur, nyokap yang langsung khawatir. Karena dia takut.. ya namanya juga cewe ya. Dia berharapnya gue nanti bisa punya anak, bla bla bla. “Kak kamu harus ini protein nanti buat anak”. Terus, gue bales dengan eee artikel dokter yang gua temuin di Google, JSTOR, gitu-gitu. Bahwa vegan itu in every life stage bisa, bahkan dari balita gitu. Bahkan ibu-ibu hamil juga bisa, tinggal protein dari sayurnya aja ditambahin. Itu terutama dari nyokap concern-nya tentang itu.” (W.1.P.AW.BHM.191-198)

“Bokap, surprisingly dia sangat mendukung. Tiap kali kita belanja bulanan dia kaya “Eh kak, kamu boleh ini ga? Ini cek dulu deh!” gitu. Jadi dukungannya dari segi itu sih. Dia kaya selalu mengingatkan gua kaya “Eh papa mau beli ini nih, kamu cek dulu, kamu bisa makan nggak. Kalau nggak cari yang lainnya” gitu.” (W.1.P.AW.BHM.199-204)

“...yang masih nggak setuju banget tuh adek gue, karena ya masih bocah ya. Dia masih kaya “Ah! You’re missing out on eating meat, itu nikmat yang di berikan oleh Allah. Bla bla bla” gitu-gitu. Gue kaya “Oh no, no, no!”.” (W.1.P.AW.BHM.204-208)

“...pas lebaran kemaren tuh gua sampe di bilang sama sepupu gue yang dari keluarga Manado, “Ah elo Manado palsu, elo ga makan daging!” gitu. Hmm paling hambatannya ya cibiran-cibiran gitu doang sih, nggak ada yang kaya “Kamu jangan dong!” gitu. Nggak sih.. ya mereka cukup open minded paling suka ngejek-ngejek doang kadang-kadang, gitu.” (W.1.P.AW.BHM.212-218)

“...aku sih biasanya suka sindir balik, gitu. Kaya “Ya at least gua ga akan kolestrolnya tinggi kaya lo” gitu hehe. Gitu-gitu aja sih, biasanya gue sindir balik gitu aja sih.” (W.2.P.AW.CL.9-12)

“...orang-orang terdekat gue kaya nerima-nerima aja sih. Mereka nerima aja, nggak yang “Lo ga mau coba?” atau apa. They no.. “Eh tapi AW ga bisa makan ini!”. Mereka kaya “Maaf ya AW kita makan ini”. Gue malah yang seneng dan “Oh iyaa gapapa, thank you”. So, temen-temen gua supportive kok!.” (W.2.P.AW.CL.15-20)

“...nggak sih, tapi walaupun gua follow banyak orang untuk selalu mengingatkan gue di timeline Instagram ya, misalnya si aktivis-aktivis kaya

si James Aspey sama pacarnya, gitu-gitu. Cuman eee nggak sih.. not necessarily a role model, gue selalu kembalikan ke diri gue sendiri.”
(W.2.P.AW.CL.36-41)

“...nggak loh sebenarnya, nggak loh. Mungkin karena motivasi gua bukan health ya. Health mungkin beda ya, tapi kalau udah karena for the animals, karena gue pecinta binatang banget, kaya “hmm no!”. buat gua nggak, bahkan mungkin untuk the earth pun orang masih agak “aduh ya udah deh gue makan madu, gapapa deh gue minum susu, gapapa deh!”. tapi kalau udah for the animals lo kaya.. the connection itu so strong loh, jadi itu yang terus memotivasi gua gitu, jadi gue sama sekali Alhamdulillah sampai sekarang ya.. ya walaupun baru sekihar tiga tahun setengah lebih dikit sih, tapi nggak pernah cheating day gitu.” **(W.2.P.AW.CL.43-54)**

“so far so good, dan sangat menikmati banget. Kalau cibiran-cibiran orang yaudahlah ya, it is up to them juga. Gua ga pernah masalah dan maksa orang untuk vegan, walaupun di awal-awal misalnya mereka pada makan seafood gue kaya “Man, lu tau gak sih kerang tuh gini-gini-gini...”. cuman gue sadar, waktu gua ngomong gitu temen-temen gua malah jadi males sama gua kan, jadi kaya yaudah, gua diemin, gua kaya yang “gua ga makan itu ya, gua makan sendiri disini”. gitu, eee it’s not that hard karena yaitu pegangan gue for the animals itu udah kuat banget deh ternyata, he’eh.” **(W.2.P.AW.CL.71-81)**

“...Insha Allah sih sampai seterusnya ya, sampe gue meninggal gitu hehehe. But here’s the thing, ini gue belum ada banyangan sih cuma nanti kalau misal gua ada keinginan untuk punya anak, dan ternyata asupan protein gue harus dari protein hewani, mungkin gue akan berkorban dan sedikit terguncangkan disitu sih eee iyaa itu, belum sampai tahap itu sih cuma gue udah berpikir kedepan kaya gimana nanti kalau harus makan protein

hewani, tapi tetep aja gue bakal pilih second option ke dokter di luar negeri lah, siapa tau ada dokter vegan yang khusus vegan yang.. yang megang orang hamil kan he'eh, gue akan mencari segala cara untuk gua terus vegan, gimana pun itu caranya dan kemana pun akan gue cari.”
(W.2.P.AW.CL.86-98)

“Belum terbukakan matanya dan terketuk hatinya aja sih, sayangnya mereka tuh.. gini loh, gue tuh selalu “guys, guys kumpul yuk ke rumah”. gitu, terus misalnya kalau lagi nonton TV gue kaya “eh iya gua sekarang nonton film ya”. terus gue pasang kaya misalnya film YouTube tentang veganism misalnya sekarang dari segi kesehatan karena kan number one concern biasanya kan kesehatan kan, ga semua orang pecinta binatang. Film-filmnya tuh kaya What The Health, gue berhasil membukakan mata beberapa temen gue tuh dari What The Health sih mereka kaya “oh... iya yaa ternyata”. tapi mereka baru ngurangin, ngurangin, mungkin dari situ gua akan follow up dengan nonton yang tentang binatang deh nih gitu.. he'eh.”
(W.2.P.AW.CL.101-113)

“... gue ga mau bilang kata pinter tapi dia harus ada kaya satu kata dalam bahasa Inggris tuh well read, dia suka baca, jadi dia.. nggak harus necessarily pinter, tapi setidaknya ter-update dengan what's going on.. eh sorry ada nyamuk tadi... itu gue selalu suka istilah itu, well read. Jadi dia tau banyak, so.. ibaratnya gini, lo di cemplungin di grup orang mana aja lo langsung bisa nyambung. For me that is an ideal person.”
(W.2.P.AW.CL.174-182)

c. Harapan

“...jujur gue dulu tuh pengen banget jadi atlet berkuda sih, karena kan dulu dari kecil gue suka naik kuda, gue sempet berhenti sih berkompetisi pas SMP karena kan waktu itu masuk SMA harus belajar, kuliah bla bla bla

gitu-gitu. Cuma semenjak waktu kuliah awal lagi masih ada waktu kaya gue show jumping lagi kan, I like the feel, I like the rush karena gue orangnya ga bisa diem gitu, jadi show jumping tuh kaya itu tuh seru banget buat gue.. cuma after I know a lot about what the horse feels, aduh nggak deh. Impian gue yang ga tercapai tuh jadi show jumper profesional yang berkompetisi.”
(W.2.P.AW.CL.185-195)

“...I’m still working on it adalah orang tuh bisa berkaca dengan gue yang kaya “oh AW tuh jadi lebih baik” entah dari segi apa pun because she was vegan, because she became vegan. Pengen menjadi.. not necessarily a role model tapi kaya orang lain ngeliat gue kaya yang “oh.. she’s an ideal person because she’s vegan” dan jadi.. orang jadi ingin mencoba untuk menjadi vegan karena berkaca kepada gue, gitu.”
(W.2.P.AW.CL.203-211)

“Untuk sekarang gue masih ingin berusaha untuk survive di dunia agency hehehe, it was so fun so far. I wanna make a lot of new friends, karena my circle is growing dan makin banyak random temen yang ternyata seru gitu, karena sebelumnya ya itu seperti yang gue bilang.. gue itu orangnya yang.. mungkin bukan yang pendiem tapi ya gue negative thinking mulu terhadap orang gitu, kaya “wah nih orang pasti kaya gini.. ah udah ah males” gitu, ever since I am going vegan, gue menjadi lebih positive, if there’s people talk to me gue kaya yang yaudah I will talk to them, eee for now gua ya mau mencoba meniti karir di dunia agency ya, still have a lot of work to do disitu, and it’s a whole new thing kan, tapi seru sih so far, dan semoga gue bertahan. Tapi kedepannya jujur I’m still planning kalau bisa gue seengganya S3, kalau bisa S3 walaupun itu bukan tujuan utama gue sih.. karena eee karena setelah S3 abis itu gue mencari pekerjaan baru lagi tuh agak susah kan, unless gue become a dosen again hehehe, but for now nggak dulu deh. Tapi intinya setelah S3 gue pengen banget nyari kerjaan

keluar negeri sih, oh dan juga ingin menikah hehehe doain ya, I think.. I think I found he'eh I found him yang bisa not necessarily bisa sama persis sama gue, gue sama NK tuh beda banget loh, tapi dia di saat gue extreme banget dia bisa calming gue balik lagi ke titik normal gitu.”
(W.2.P.AW.CL.214-237)

“...I have to work on my communication on my relationship with my boyfriend kan, karena gimana pun juga nanti kedepannya kita Inshaa Allah berdua, dan untungnya.. kayanya gue berhasil menanamkan bibit ke dia bahwa “ayok kita cabut dari Indonesia yuk!” hehehe, kaya gitu dan dia juga semangat soal itu kan. Hmm sebenarnya it comes down to me and my boyfriend sih, about what we want to do kedepannya gimana, he is not vegan, yet. Tapi dia spiritualism-nya udah ada tuh, eee he understand what I am going through cuma dari segi perutnya dia belum nih. Dia masih keenakan makan ayam gitu-gitu, eee selain me and boyfriend yang pasti gue akan harus tetep kerja sih like gue bukan mau yang jadi hanya di rumah aja kaya ngabisin duit orang lain, I want to work, I want to be productive, tapi not necessarily kantoran sih jadi gue masih sangat terbuka sama ya bilang aja freelance sih atau apa, intinya I still have to.. I still have to maintain my work yah, bukan hanya asal kerja gitu, kerja tapi yang bagus, siapa tau bisa di lirik orang “eh elo kerja sama gua aja” gitu, lama-lama “di bawa kabur nih” hehehe, keluar Indonesia.”
(W.2.P.AW.CL.243-262)

“...it's better for them, honestly it's better for the,, it'll make them a better person karena gua percaya, walaupun gua ga terlalu mendalami ya, tapi I believe when you're eating the meat of something yang tadinya berteriak-teriak, menangis-nangis, itu tuh kan berpengaruh ke aura dan spirit yang ada di dalam badan lo, gitu. Gua mengkonsumsi sesuatu yang tadinya was suffering, that's not good for you, dan harapan gue adalah the

more people would become aware of veganism, trying veganism, bertanya-tanya ke gua tentang veganism, itu.. it will make.. ya itu it will make the world to be better and a better place sih, karena itu.. itu tadi yang gue pernah bilang kalau itu tuh melatih empati lo, itu melatih lo untuk.. love one and another yaelah hahaha general banget, itu tuh tapi intinya begitu sih, it's more peaceful lah intinya he'eh, karena dari segi fisik yang gue bilang tadi ya, I don't know why kalau gue tuh merasa when I wake up in the morning tuh jadi semangat, and we go to sleep jadi jauh lebih tenang, more peaceful, setelah makan pun eee you don't have to feel guilty, kaya kan gue ga makan the suffering of other living being, animals, gitu, dan it's help to cleanse your body, and cleanse your soul, it will make everyone feel better sih.” (W.2.P.AW.CL.322-344)

4.2.8. Keterangan significant others subjek II (DA)

DA mengetahui keseharian dan selera musik AW.

“Kegiatan sehari-harinya ya.. ya gitu sih, dia sehari-hari ya ke kantor, senang-senang dengan teman-temannya haha, itu aja si.. eee main sama anjingnya.. terus.. udah sih gitu aja kayaknya.” (W.1.P.DA.BHM.7-10)

“...dia tuh suka banget sama musik yang kenceng.. kaya metal atau techno gitu.. jadi kadang.. nggak kadang sih tapi sering.. kita pergi ajaa ke acara-acara begitu bareng-bareng.. ya hampir tiap minggu ada lah sekali ketemu.” (W.1.P.DA.BHM12-16)

DA memiliki hubungan yang akrab dengan AW.

“...akbranya ya.. eee kita udah berteman dari SMP, pernah sedikit renggang juga tapi ya akhirnya deket lagi.. sedeket itu sih.. kaya hampir semua kita ceritain, udah kaya keluarga lah.. terus memang keluarganya

juga udah kenal gitu.. jadi ya emang hubungannya juga udah kaya keluarga.. ya emang teman tapi saking deketnya udah bener-bener kaya keluarga gitu sih.” (W.1.P.DA.BHM20-26)

“...kalau saat ini sih aku ngerasa kaya tau semua ya.. kaya relationshipnya dia aku tau, masalahnya apa aja aku tau.. sampai yang mungkin sebenarnya ga mesti tau tapi dia kasih tau, terus kalau keluarga ya ada beberapalah dia kadang suka cerita.. terus kalau temen-temen.. karena kan temen dia temen aku juga sih.. jadi yang ya.. gitu-gitu aja sih.” (W.1.P.DA.BHM92-98)

Mereka sempat bertengkar.

“...namanya juga temenan udah deket.. jadi kadang suka ada aja salah-salah paham atau pendapat.. atau gimana gitu lah ya, dan karena dia orangnya keras juga itu jadi lah berantem cuma ya yang yaudah.. baikan lagi.. balik main bareng lagi.. dan kaya sekarang aja.. lebih deket dari sebelumnya dan bener-bener kaya keluarga lah.” (W.1.P.DA.BHM28-33)

“...akhirnya kaya kita ketemu di suatu tempat ada acara kan.. dan ya gitu akhirnya ngerasa kaya orang aneh aja gitu.. akhirnya ngobrol-ngobrol baik gitu.. secara baik.. dan udah deh dari situ bener-bener yang.. eee yaudah baikan lagi.” (W.1.P.DA.BHM35-39)

DA mengetahui hubungan AW dengan teman-temannya.

“...AW tuh kaya baik-baik aja sih sebenarnya.. dan dia bisa berteman sama siapa aja tapi kalau untuk deket sama seseorang dia kaya butuh waktu, tapi kalau misalnya untuk kenal sama siapa aja sih dia kaya eee ya mudah bergaul sih dia.. mudah bergaul.” (W.1.P.DA.BHM46-50)

DA mengetahui beban AW.

“...salah satunya sih dia udah mendapatkan tekanan dari keluarga untuk segera menikah.. kan maksudnya ya dia pacaran juga udah lama kan sama NK, kadang suka di tanyain.. sebenarnya kalau menurut aku ya dia belum mau aja.. terus kalau yang lain dia kan baru pindah kantor dan keliatannya sih happy-happy aja.. ga ada beban atau apa gitu.. paling ya cuma itu aja tadi, tekanan keluarga untuk nikah, sama kadang dia suka sama orang tuanya suka beda jalan pikirannya aja.. terus dia kaya kadang harus di kasih tau kalau yang namanya orang tua kan mikirnya beda ya dari yang seumuran gue sama dia, dan dia kaya punya jalan pikirannya sendiri gitu, dan dia orangnya keras soalnya.” (W.1.P.DA.BHM52-64)

“...hubungan dia sama pacarnya, sama keluarga.. dan sekarang di kantor yang baru belum ada ngeluh sih dia, masih happy aja kayaknya.. kalau di tempat kerja yang dulu biasanya dia sering ngeluh kaya.. dia tuh kadang suka ngerasa kerja sendiri gitu karena kan kantornya kantor kecil ya.. dan dia tuh sebenarnya ada tim cuma kadang dia suka ngerasa kalau dia kerja sendiri dan bebannya dia tuh banyak gitu dan berat.” (W.1.P.DA.BHM72-79)

“...dia sama orang tuanya dekat.. sama adeknya juga dekat kan.. dan baik-baik aja sih nggak yang kaya.. dia menjauhkan diri dari keluarga gitu.. nggak.. cuma ya gitu tadi, dia sekarang terbenani gara-gara tuntutan nikah itu kan.” (W.1.P.DA.BHM66-70)

“...cuma dia pas awal suka ngeluh aja kangen keju karena dia suka banget juga sama keju, tapi setelah sejauh ini sih gue tanya udah nggak dan dia bilang fine aja..” (W.1.P.DA.BHM169-171)

DA mengetahui hubungan AW dengan NK.

“...dia tuh baik-baik aja sih.. eee maksudnya ya namanya pacaran ada aja lah berantem-berantem yang alemong gitu.. cuma dia ga pernah yang ribut gede gitu.. mungkin karena NKnya juga yang umurnya lebih tua dari AW kan.. dan mereka juga pacarannya udah lumayan lama.. eee sekitar empat atau tiga tahun gitu deh kayaknya.. jadi sejauh ini sih baik aja gitu keliatannya.. ya paling itu aja tadi.. masalah-masalah sepele.. ujungnya juga baik lagi gitu.” (W.1.P.DA.BHM81-89)

Menurutnya, AW memiliki sifat yang keras dan berpegang teguh pada pendiriannya.

“...keras banget dia tuh.. kaya yang semau-maunya dia aja.. kalau menurut dia bener, padahal belum tentu bener ya yaudah bener aja gitu.. keras banget dia, terus kaya kadang gue bilang “ya lo harusnya bisa liat dari sisi pandang yang lain” dan dia bener-bener yang jawabnya “ga bisa, kalau menurut gue gini ya gini” gitu aja sih, dan yang pasti bener-bener keras dan kadang suka susah di kasih tau” (W.1.P.DA.BHM100-106)

DA mengetahui seberapa lama AW menjadi vegetarian, alasan menjadi vegetarian dan juga kehidupannya setelah menjadi vegetarian.

“... pertama kali aku tau dia vegan, kaya yang awalnya masih makan keju kan.. masih vegetarian terus kaya prosesnya tuh cepet banget gitu sampe akhirnya dia jadi vegan.. kaya cepet banget.. terus, dia menikmati sih jadi vegan dan dia sesayang itu sama binatang karena dia jadi vegan kan karena sayang binatang.. karena setau gue kan tujuan orang jadi vegan

macem-macem ya.. nah tujuan dia tuh karena dia sayang banget sama binatang.” (W.1.P.DA.BHM108-116)

“Udah hampir tiga tahunan deh ya kalau ga salah.” (W.1.P.DA.BHM118)

“...dia beneran sesayang itu sama binatang.. karena kan ada juga temenku yang lain dia vegan untuk alasan kesehatan karena menurut dia badannya jadi lebih enteng aja gitu.. dan lebih enakan.. kalau AW dia awalnya tuh karena binatang dan akhirnya dia juga ngerasin hal yang sama gituloh dan dia bilang sih energi dia merasa jadi lebih banyak.” (W.1.P.DA.BHM121-127)

Menurutnya, pada saat AW menjadi vegetarian tidak ada teman yang mendukungnya, dan mereka sering kali mengejek AW.

“...sejujurnya sih ga ada ya... cuma sebenarnya kita support dia vegan.. cuma buat dukung yang.. kita jadi ikut vegan atau gimana nggak sih.. soalnya kita juga kadang suka ngeledekin dia.. jahat ya sebenarnya.. tapi ya gitu kan namanya juga temen jadi ya sebenarnya itu tuh bercanda dan dia juga tau kalau itu bercandaan gitu.” (W.1.P.DA.BHM129-134)

“...kadang suka ngeledekin yang “eh ini enak loh” “eh itu kan ada telornya” “eh itu minyaknya kan minyak ini” yang kaya lucu-lucuan aja gitu.. ga sampe yang parah banget.. karena ya dulu awalnya dia suka yang kaya “eh kan sapi tuh gini gini” yang ceramahin gitu kan.. dan kita juga lama-lama kaya terbiasa aja gitu dia bilang gitu.. sampe akhirnya dia capek sendiri mungkin ya.. dan sekarang udah ga begitu sih dia.. cuma kitanya aja seneng jailin dan ledekin dia gitu.” (W.1.P.DA.BHM136-144)

DA mengetahui pola makan AW sehari-hari.

“Dia tuh makannya sebenarnya kadang suka ngasal sih.. bukan yang ngasal gimana gitu ya.. jadi kaya yang makannya tuh ya itu-itu aja terus, jadinya kan kaya kalau menurut aku ya.. dia harus lebih ngulik lagi gituloh untuk makannya dia sehari-hari gimana, kaya sebenarnya kan.. eee gimana ya.. kaya.. nutrisi yang harus di penuhkan itu.. kan ga bisa cuma dari itu-itu aja kan, dia jadi kaya kurang gali itu sih. He’eh, dan dia kadang suka kaya males makan juga.. kadang suka di tanya dan dia jawabnya malah yang yaudah aja nanti bisa kan gampang gituloh, begitulah dia.”
(W.1.P.DA.BHM146-155)

Pada saat AW akan menjadi vegetarian DA tidak yakin pada pilihannya.

“... “hah yang bener lo?” gitu sih.. gue kaya yang ga percaya aja awalnya karena kadang suka gue tanya lagi kalau dia yakin apa nggak.. dan pas bulan-bulan awal juga dia kaya yang jadi sering cranky gitu loh.. cuma kaya dia ga mau ngakuin ya.. karena menurut gue sih sebenarnya itu masa transisi dia aja dari yang awalnya kerjaan dia makan daging dan doyan banget babi kan dia.. tapi ya sekarang udah nggak sih dia bisa kontrol emosi lah ya.” **(W.1.P.DA.BHM158-165)**

Menurutnya, menjadi vegetarian adalah pilihan masing-masing orang dan dengan berbagai alasan selama tidak mengganggu dan memaksa orang lain untuk menjadi vegetarian.

“itu pilihan masing-masing sih.. mungkin itu cara mereka untuk menjaga bumi, karena kan orang ada juga yang dengan mengurangi plastik.. mungkin ya ini jalannya mereka untuk membantu menjaga bumi, menyelamatkan bumi dan mungkin itu cocok sama mereka, dan ga masalah

sih selama mereka ga yang ngeganggu maksa orang lain untuk vegan.”
(W.1.P.DA.BHM174-179)

Selain itu, ada kemungkinan DA akan menjadi vegetarian namun tidak dalam waktu dekat.

“...untuk sekarang sih kayaknya nggak.. cuma untuk kemungkinan ke depan sepertinya ada.. cuma ya gitu.. kalau dalam waktu dekat dan sekarang jawabannya masih nggak.” **(W.1.P.DA.BHM181-184)**

4.2.9. Kehidupan subjek III (ES)

ES adalah seorang pria berusia 25 tahun, sudah menjadi vegetarian selama 3,5 tahun. ES adalah anak pertama dari dua bersaudara, lahir dari keturunan Jawa dan Betawi. ES merupakan sarjana lulusan DKV-Advertising di perguruan tinggi negeri di China, dan sekarang bekerja di sebuah perusahaan asing di daerah Mega Kuningan. ES tinggal di sebuah apartement bersama kekasihnya di daerah Setiabudi.

Pada kesehariannya, ES bekerja dan sesekali pergi makan bersama kekasihnya pada hari-hari biasa, dan pada akhir pekan ia mencari hiburan untuk melepas penat setelah seminggu bekerja.

“Kalau weekdays ya gue kerja aja sih sama paling makan sama pacar gue.. terus kalau weekend baru gue yang nonton live music, gue yoga, dan intinya menghibur diri aja gitu karena selama seminggu udah lelah kerja.”
(W.2.L.ES.BMK.150-153)

Menurutnya, ia adalah orang yang mudah berteman dengan siapa saja, aktif dalam membuka pembicaraan, suka mengunjungi tempat-tempat baru untuk mempelajari budaya serta makan makanan khasnya dan juga jika sudah memiliki keinginan yang kuat ia harus mencapainya dengan cara apa saja.

“... gue itu orangnya mudah banget kenal sama orang baru sih.. ya gimana ya.. gue bener-bener seneng aja untuk buka obrolan, karena kan kaya nambah link aja gitu, apalagi kalau emang udah nyambung sama gue, gue pasti bakal banyak ngomong banget, bisa ga berenti ngobrol kayaknya.. ya gitu gue bacot banget emang orangnya.. keliatan kan ya? Hahaha. Terus.. gue gitu.. talkative, gue orangnya seneng untuk belajar hal-hal baru, gue suka traveling juga.. jalan ke tempat yang gue belum pernah kunjungin.. belajar tentang culture dari tempat tersebut, cobain makanannya.. dan harus vegan pasti ya.. terus eee apalagi nih hmm gue juga orangnya yang kalau gue mau sesuatu itu gue harus banget dapetin.. gimana pun itu caranya.. gue harus berusaha buat dapetin gitu loh.. dan harus in a positive way lah yang penting, gitu.” (W.1.L.ES.VF.9-24)

“...gue orangnya harus yang apa-apa gue mau harus terwujud selama itu hal baik buat gue” (W.1.L.ES.VF.26-27)

Selain itu, ia merasa bahwa dirinya adalah seseorang yang sensitif jika sudah menyangkut masalah keluarga, tetapi ia termasuk orang yang ceria dan bersemangat.

“...gue orangnya harus yang apa-apa gue mau harus terwujud selama itu hal baik buat gue, gue juga orangnya sensitive, apa lagi kalau udah masalahnya keluarga, dan juga sama kalau liat masalah-masalah tentang hewan yang disiksa gitu.. terus gue orangnya suka ngomong banget.. dan gue orangnya ceria, bersemangat, kaya yang.. gue harus positif setiap harinya biar gue dapet hari yang indah gitu loh.” (W.1.L.ES.VF.26-33)

ES memiliki pandangan bahwa vegetarian adalah salah satu cara untuk menjadi lebih peduli dengan hal-hal terkecil, seperti halnya yang ia lakukan adalah memperhatikan makanannya sehari-hari yang harus memiliki nutrisi yang seimbang.

“...vegan itu salah satu cara gimana bisa buat lo aware akan hal-hal terkecil yang ada.. contohnya, dengan jadi vegan.. gue personally jadi memperhatikan banget dengan apa yang akan gue makan, gue lebih mikirin gimana nutrisi dan asupan yang akan masuk ke tubuh gue, dan tentang sehat atau nggaknya makanan yang akan masuk dan dicerna di tubuh gue.. karena gue ga mau dong malah nanti kekurangan vitamin, protein atau apa, dan dengan jadi vegan juga itu menurut gue merupakan cara yang mudah untuk lo jadi lebih sehat, karena ya sebenarnya di Indo sendiri kan lo dipermudah juga dengan kekayaan alamnya jadi bener-bener banyak juga pilihan makanan buat lo, gitu.” (W.1.L.ES.VF.40-52)

ES sudah menjadi vegetarian selama kurang lebih 3,5 tahun. Pada awalnya ia mencoba menjadi vegetarian ia langsung melakukannya dalam waktu semalaman dan tidak pernah tergoda untuk memakan daging dan setelah selama 3 bulan menjadi vegetarian akhirnya ia memutuskan untuk menjadi vegan dan hingga saat ini.

“Tahun dua ribu lima belas akhir.. eee iyaa betul pas Desember itu gue awal-awal coba.” (W.1.L.ES.VF.54-55)

“...gue coba dulu vegetarian, itu sekitar tiga bulanan gue coba. Terus kok gue mikir.. kenapa ga sekalian aja gitu loh gue vegan.. yaudah deh akhirnya gue vegan aja, dan untung banget sampe sekarang.” (W.1.L.ES.VF.59-62)

“...gue tuh bener-bener yang going vegetarian gitu aja.. bener-bener stop disitu ga makan daging lagi, no exception, semua daging gue stop ga

makan, padahal gue sesuka itu makan Shaburi.. you know lah ya seenak apa kan.. cuma yaudah gue stop di hari itu dan ga makan lagi.. terus setelah tiga bulan gue going vegan in a night, dan stop eating anything from animals that day, entah itu susu, telur, madu, dan sejenisnya lah.”
(W.1.L.ES.VF.64-71)

Alasan ES menjadi vegetarian adalah untuk kesehatannya, selain itu sebelum dirinya menjadi vegetarian ia sudah peduli dengan lingkungan, dan juga alasannya yang lain adalah karena mendapatkan informasi dari teman dekatnya.

“...awalnya udah zero waste duluan kan, not exactly zero waste sih.. karena for me, there is no such thing a zero waste.. lebih ke less waste aja, dan disitu gue belajar tentang dampak lingkungan gitu-gitu.. terus gimana cara membantu bumi ini, our mother nature to be better, gimana caranya.. dan nemulah gue.. eee lebih tepatnya tau dari temen juga cuma kaya gue udah tau tentang vegan ini loh.. dan gue awalnya tuh kan sakit-sakitan, gue gampang banget capek, gampang drop, ada aja tiap dua minggu sekali gue di rawat, entah itu sakit apa.. terus gue liat temen gue yang vegan duluan kaya dia ga pernah sakit gitu loh.. terus gue kaya yang gue konsul juga sama dokter gue, dan disuruh coba untuk vegan.. dan turned out kalau it's a good way.. terus bener-bener banyak banget kan alesan gue kenapa gue vegan.. pertama dari lingkungan, terus kesehatan, dan lingkungan sekitar gue, karena menurut gue tuh ya “who we are is the five people we interact every single day, and that people is reflecting who you are” jadi bener-bener kaya your surrounding itu mempengaruhi lo in a good or bad way gitu loh.. dan gue juga suka banget dan sayang sama binatang.. jadi ya kenapa nggak gue jadi vegan, toh banyak manfaatnya kan buat diri gue sendiri, dan juga banyak manfaatnya juga untuk lingkungan sekitar dan apa yang ada di sekitar gue. Jadi ya udah lah.. saat itu juga gue

memutuskan untuk jadi vegetarian lalu vegan.. dengan proses dan sambil belajar juga.” (W.1.L.ES.VF.73-98)

ES mendapatkan informasi mengenai vegetarian dari internet, teman-temannya, film dokumenter, dan jurnal penelitian.

“Informasinya ya dari gue research sendiri di internet, terus dari temen-temen gue, dan juga dari beberapa film dokumenter gitu, karena gue suka nonton kan.. tapi sebenarnya kalau dokumenter kaya aga kurang sih cuma karena itu for the sake of research and education yaudah gue tonton, karena gue pengen belajar hal baru juga kan, sama paling gue baca-baca jurnal penelitian gitu sih.” (W.1.L.ES.VF.100-106)

“...awalnya gue nonton tuh judulnya Cowspiracy, itu dijelasin yang bagaimana tentang animals agriculture, dampak yang terjadi ke lingkungan kitanya gimana.. dan ada salah satu scene yang bener-bener bikin mind blowing gitu.. jadi dia bilang kalau misalkan kita makan Big Mac yang dari McDonald’s itu sama aja kaya kita mandi untuk dua bulan.. maksudnya kaya proses untuk jadi burger tersebut butuh air sebanyak itu.. belum lagi kaya susu, dan juga kan sekarang mereka itu di peternakan ngasih makan sapi ga pake rumput-rumputan lagi.. pake kedelai, coba aja bayangin kalau itu kedelai dimakan untuk orang yang butuh dan kekurangan makanan, itu bakal menyelesaikan permasalahan kelaparan di dunia gitu.. karena saking banyaknya peternakan di dunia, gila gak sih.. yang bener-bener gue ga abis pikir banget kalau emang bakal seperti itu.. terus eee gue nonton selanjutnya itu Fork Over Knives, nah.. kalau disini yang lebih dijelasin itu tentang dampak bagi tubuh, kenapa kaya kita harus sebenarnya banyak makan sayuran, buah, yang seperti itulah.. dan gue mikir juga disini kaya yang.. manusia kan makan hewan like.. a such as sapi, kambing, gitu-gitu lah.. kalau mereka mau untuk ngambil protein,

atau nutrisi dari binatang.. kenapa mereka ga makan aja makanan yang binatang itu makan sehari-hari.. like.. wow.. ngerti kan.. hmm terus awal tahun ini atau akhir tahun gitu ya.. ada lagi judulnya Dominion, nah disini gue suka karena ada salah satu Make Up Influencer yang gue suka kan yang ngisi voice over dari dokumenter ini.. Kat Von D, dan di dokumenter ini dijelaskan tentang animals agriculture juga, hampir sama kaya Cowspiracy cuma.. bedanya ini dia lebih bahas ke detailnya, kaya sebenarnya sapi tuh gimana, bebek gimana, dan ikan gimana, gitu-gitulah beneran yang detail sebegitunya.. dan yang gue sedih adalah pada saat bagian bebek, karena dia jelasin gitu kan kalau bebek itu diternaknya ga di air lagi.. padahal habitat bebek itu di air.. dan mereka juga kan fungsi kakinya untuk di air tapi ini malah diternak di daratan, dan secara ga langsung ini bener-bener animal abuse, kita udah ngambil hak mereka untuk hidup sebagaimana mestinya mereka gitu.. bisa banyangin ga rasanya jadi mereka? Like.. jahat juga ya kita sebenarnya.”
(W.1.L.ES.VF.108-148)

Pada kesehariannya, ES lebih memilih untuk memasak makanannya sendiri, karena menurutnya menjadi lebih hemat dibanding harus makan di luar rumah.

“...gue orangnya ga ribet sih, gue juga jadi suka masak semenjak jadi vegan, karena menurut gue ya lebih irit juga.. dan orang kan banyak yang bilang kalau misal jadi vegan itu mahal.. padahal nggak loh.. ya mungkin kalau lo tiap hari makan di luar ya iyaa.. sama aja kan kaya yang ga vegan, ibaratnya kalian aja pasti makan di fine dining gitu.. cafe, atau apalah.. ya harga mereka sama aja kan mau dia vegan atau nggak. Terus.. ya itu, gue suka masak, gue jadi belajar banyak banget, sering stock makanan juga.. paling kalau udah males banget ya udah, gue makan kaya cereal gitu-gitu aja.. yang penting gue makan buah tiap hari sih.. dan itu dia.. gue suka

banget sama tempe, jadi makan tempe aja gue udah seneng.”
(W.1.L.ES.VF.150-162)

Menurutnya, setelah ia menjadi vegetarian ia merasa lebih berkesadaran, seperti halnya pada makanan, ia sangat memperhatikan dengan apa yang akan masuk ke dalam tubuhnya, selain itu ia juga merasa tidak bersalah karena tidak membunuh binatang untuk makanannya.

“...gue dulu kalau makan ga pernah mikir kaya, ini makanan darimana, dampak buat tubuh gue seperti apa.. tapi semenjak gue vegan gue jadi lebih conscious aja sama apa yang akan masuk ke badan gue, dan gue merasa lebih senang, dan guilty free, karena apa.. ya gue ga usah bunuh binatang cuma untuk gue makan gitu.. dan gue merasa ya kalau makan binatang itu kaya yang kan mereka juga sama seperti kita, mereka makhluk hidup dan ya.. I was like eee I don”t wont that anger, mad, or sadness to get on my body, gitu loh.. like eee ya gitu kali ya.. gue lebih conscious, aware, dan lebih seneng aja.” **(W.1.L.ES.VF.165-175)**

“...kaya lebih mikirin ke dampak apa dari harapan gue yang bakal terjadi kalau gue lakuin ya.. cuma kan harapan gue yang gitu kan.. dan kayaknya ga ada efek buat apa-apa juga selain kehidupan gue gitu haha.”
(W.2.L.ES.BMK.184-190)

Selain itu, ES merasa lebih percaya diri dengan kondisi fisiknya, karena merasa lebih sehat, memiliki berat badan yang ideal, dan juga tidak mudah beerjerawat.

“...kalau secara fisik banyak banget yang berubah, gue jadi lebih fresh.. jarang sakit, sekalinya sakit gue paling flu dan batuk aja.. itu pun paling beberapa hari sembuh, gue yang dulunya sering sakit dan hampir tiap

bulan ada aja dirawat di rs, kaya yang gue mikir ini gue bisa beli apa kan dengan duit yang gue buang untuk ke rs aja. Terus gue merasa kulit wajah gue jadi lebih fresh juga, lebih bersihan, dan ga mudah jerawat, ya ini sih sebenarnya bisa balik lagi asalkan gue merawat wajah juga.. cuma dengan gue vegan membantu banget.. terus badan gue kaya lebih enteng banget gitu.. dan gue juga yang dulunya susah banget turun berat badan.. sekarang gue jadi ideal, berat badan gue ga berlebihan.. karena gue insecure banget sama berat gue.. gue jadi lebih percaya diri aja sih dengan kondisi fisik gue sekarang.” (W.1.L.ES.VF.177-191)

Terlepas dari kondisi fisiknya, ES mengalami perubahan dalam kehidupannya di keluarga, sang ibu pada awalnya tidak mendukung ia menjadi vegetarian karena pada hari perayaan agama ia akan sulit untuk makan dan juga khawatir dengan kondisi kesehatannya, namun pada akhirnya ia mendapat dukungan dari sang ibu seiring berjalannya waktu dengan penjelasan yang ia berikan. Akan tetapi, keluarga besarnya tidak mendukung karena berpendapat bahwa dengan tidak makan daging berarti tidak mentaati agama.

“...keluarga gue tuh yang kuat banget sama aturan agama, yang Islamnya bener-bener plek-plekan begitu loh.. jadi awalnya bener-bener kaya pas banget gue tahun pertama, kaya kan lebaran ya.. Idul Fitri, Idul Adha.. gue tuh ga makan dong pastinya.. nyokap sampe nanya “nanti kamu lebaran mau makan apa? Emang bener kaya gitu bikin sehat?” kaya gue bener-bener merasa tertekan juga sih sebenarnya disitu.. cuma karena gue deket sama nyokap jadi kaya dia akhirnya setelah gue jelasin gitu ngerti kan kalau gue sebenarnya baik-baik aja.. dan dia juga willing to know about what am I doing, jadi gue disitu seneng aja..” (W.1.L.ES.VF.195-206)

“...pas lebaran gitu nyokap concern banget sama gue, kaya yang dia bikin gue kue vegan, kaya kue kering vegan.. I mean, she’s willing to

learn gitu loh.. kaya gue sebahagia itu dengan dia seperti ini.. I feel really welcome, terus dia juga bikin gue rendang vegan, opor vegan, kaya dari jamur, dan tahu tempe gitu.. yaa nyokap sama adek gue lebih open minded sih sekarang dan yang pengertian juga sama gue jadinya. That's all I need sih, and it's enough for me.” (W.2.L.ES.BMK.60-68)

ES memiliki hubungan yang dekat dengan keluarga, terutama dengan ibu semenjak beberapa tahun terakhir karena ia pernah ada masalah dan menjadi lebih dekat dengan ibunya, ia juga dekat dengan adiknya.

“Gue deket banget sama keluarga, especially my mom. Karena gue bener-bener cerita apa aja sama dia gitu loh, dan gue dulu sebenarnya ga deket-deket banget cuma karena ada masalah beberapa tahun lalu jadi dari situ gue yang semakin deket sama nyokap, bener-bener ga ada apa pun yang gue rahasiakan gitu.. dan I do really love my mother.” (W.2.L.ES.BMK.5-11)

“Since gue anak paling besar gue deket sih sama adek gue.. dan kaya kita juga beda beberapa tahun doang gitu loh.. terus yaudah dia kaya suka minta duit sama gue, yang ya gimana sih sama kakanya sendiri kan.. jadi gue bener-bener deket sama keluarga sih.” (W.2.L.ES.BMK.32-36)

Masalah tersebut terjadi sebelum dirinya menjadi vegetarian dan juga menjadi salah satu alasannya menjadi vegetarian.

“...masalah besar banget sih.. dan itu bener-bener gue yang breakdown banget, I can't even handle myself, dan gue yang suicidal gitu.. well, tapi dengan adanya masalah itu gue sekarang jadiin pelajaran dan I can be closer to my mom, and actually itu tuh disitu bikin gue keluar dari lingkungan dan zona nyaman gue gitu loh.. and that's the first time I try to

going vegan.. dan ya.. banyak banget yang berubah juga dari situ, kaya yang sebenarnya itu rebound gue buat melupakan masalah yang terjadi, kaya semacam healing aja.. karena gue udah coba datengin ke semua gitu loh, kaya ke psikiater, guru, gue meditasi apa segala macem, dan akhirnya dengan gue vegan gue merasa feeling better than before, gue bisa kenal banyak orang, kenal lingkungan baru, lebih luas juga aja gitu link gue.. dan ya.. duhh jadi sedikit emotional gue haha.” (W.2.L.ES.BMK.13-27)

Namun, sejak kecil ia tidak terlalu dekat dengan ayahnya, tetapi masih menjaga hubungan baik, dan alasan lain ia tidak dekat dengan ayahnya karena sudah bercerai dengan sang ibu.

“Hmm it’s gonna be hard to talk about him.. but well, I’m not that really close with him, because since my mom get divorced I just.. eee only talk with him a few time time this year, only to say like.. greetings on Idul Fitri and that kind of stuff, and.. yeah.. I’m not really close since I were a kid, but we’re in a good relationship, just not really close.” (W.2.L.ES.BMK.38-43)

Menurutnya, hambatan dalam menjadi vegetarian adalah ketika mencari makan yang terkadang tidak ada pilihan makanan vegetarian.

“...paling kaya kalau gue mau cari makan aja sih, kaya kan kalau nongkrong kadang suka susah yang cari vegan option.. selain itu kayaknya ga ada sih, karena gue bener-bener ga peduli juga gitu.. kaya gue mau orang bilang apa yang cuek aja, yaudahlah kan gue juga yang jalanin.. selama ini baik buat gue kan kenapa nggak.” (W.2.L.ES.BMK.48-53)

Selain itu, dalam lingkungan pertemanannya terkadang ia mendapatkan cibiran, namun dengan berjalannya waktu mereka semua memberikan dukungan

kepadanya dalam menjadi vegetarian dan ia berharap agar lingkungan pertemanannya bisa menjadi lebih positif.

“...temen-temen gue kaya yang ga terbuka aja pikirannya mungkin ya.. mereka yang mikir “nanti lo makan gimana?” “lo dapet protein dari apa?” yang kaya gitu sih.. terus suka joking yang ngeledekin gue gitu.. dan gue awalnya juga kaya angry vegan gitu loh yang gue jelasin ke temen-temen gue kalau makan daging tuh efeknya gini.. apa segala macem.. cuma pada akhirnya gue realize kalau gue kaya gitu justru orang malah akan terbiasa dengan yang gue bahas kan.. jadi gue mending biarin mereka bertanya, mereka penasaran, dan baru gue jelasin.. terus sekarang mereka lebih open sih.. kaya suka nawarin ayo kita kemana.. kaya nanya gue bisa makan disini nggak.. ya temen deket sih gitu.. ga yang temen cuma kenal, kalau gitu gue yang lebih ngertiin aja sih dan kaya tergantung keadaannya aja gimana.” (W.2.L.ES.BMK.70-84)

“...gue berharap yang saling support dalam segala hal yang positif sih, karena kan itu balik lg loh.. kaya yang gue pernah bilang kalau kita tuh the five people we’re interacted everyday, jadi kalau lingkungan lo negatif ya itu merefleksikan diri lo juga, jadi sebisa mungkin bangun lingkungan pertemanan yang baik aja.” (W.2.L.ES.BMK.159-165)

“...karena menurut gue tuh ya “who we are is the five people we interact every single day, and that people is reflecting who you are” jadi bener-bener kaya your surrounding itu mempengaruhi lo in a good or bad way gitu loh..” (W.1.L.ES.VF.88-92)

Beda halnya dengan lingkungan kerja, ES langsung mendapatkan dukungan dalam menjadi vegetarian. Selain itu, karena ia bekerja di perusahaan asing, tempat ia bekerja juga menerapkan satu hari tanpa daging yang membuat ES semakin

merasa mendapatkan dukungan dan juga ada beberapa teman kerjanya yang vegetarian.

“...lingkungan kerja gue supportive banget sih.. karena gue kerja di perusahaan asing dan mereka udah tau tentang apa vegan kan.. bahkan di kantor gue ada no meat day, jadi beneran sehari itu kita disajikan catering yang ga ada daging sama sekali, gue bener-bener merasa diterima dan sejauh ini nyaman banget kerjanya juga, dan ada beberapa temen kantor juga yang vegan dan ya ada temen lah intinya.” (W.2.L.ES.BMK.86-93)

ES tidak memiliki *role model* dalam menjadi vegetarian, ia hanya mengikuti beberapa akun orang yang berpengaruh dalam vegetarian dan tidak ingin menjadi orang yang fanatik akan hal itu.

“Kalau role model kayaknya nggak deh, karena kaya gue ga suka aja yang fanatik sama seseorang. Palingan ya gue cuma follow-follow Influencer aja.. terus akun yang emang share informasi tentang vegan.. gitu-gitu aja sih” (W.2.L.ES.BMK.96-99)

Menurutnya, menjadi vegetarian tidaklah sulit selama bisa menikmati dan tidak ada tekanan dalam menjalainya, dan bersabar jika mendapat ejekan dari orang lain.

“...gue sendiri nggak sih.. karena emang gue mau dan menikmati mungkin ya.. cuma susahnyanya itu aja pas gue awal vegan kan gue suka banget makan Shaburi, kaya hasrat gue untuk makan tuh masih ada.. cuma gue yang kaya pikiran aja sih kalau untuk makan lagi nggak. Kalau untuk cari makanan itu malah mudah sih kalau emang mau vegannya sekarang-sekarang.. karena bener-bener menjamur banget sekarang cafe vegan gitu.. jadi kalo lo vegan sekarang bener-bener dipermudah dari

segala hal, untuk hal lainnya.. paling ya lo harus sabar-sabar aja kalau diledengin temen-temen gitu.. lama-lama juga ngerti kok, kan semua juga.. eee apa ya.. butuh waktu gitu loh.” (W.2.L.ES.BMK.101-113)

Hambatan dalam menjadi vegetarian menurut ES adalah ketika sedang dalam acara perayaan hari besar dan ada beberapa anggota keluarga yang bertanya kenapa ia tidak memakan daging, hal yang sulit adalah bukan tidak memiliki makanan, akan tetapi ia merasa tidak sopan apabila menolak.

“...soalnya saat kita makan, apalagi kalau lagi sama keluarga kan, dan lagi ada perayaan gitu-gitu kaya mereka pasti yang gue bilang tadi itu, mereka dispise banget sama gue.. nanyain kenapa ga makan ini, ga makan itu, ini juga kan ada sayurnya, mereka kaya kan sebenarnya gatau kalau di dalam sayur mereka itu ada kaldu yang which is itu dari binatang kan.. atau ada apalah.. itu sih yang bikin jadi tekanan, karena gua juga ga enak, gua ga enak buat nolak, lebih tepatnya gue ga enak buat nolak di banding gua ga punya makanan gitu loh.. dan tekanan juga kan kalau omongan dari keluarga, apa lagi mereka udah berumur jadi kaya ga sopan kan kalau gue gimana-gimana.” (W.2.L.ES.BMK.116-128)

Menurutnya, ia akan menjadi vegetarian selama hidupnya karena sangat mudah untuk mendapatkan sumber makanan di Indonesia, ada kemungkinan ia akan memakan daging apabila untuk bertahan hidup jika tidak ada pilihan makanan lain.

“I wish.. bakal my whole life sih, karena apa ya.. emang sebenarnya dengan gue tinggal di Indo tuh segala sesuatu di permudah gitu loh.. sumber makanan banyak, murah juga kan, jadi gue bakal vegan seterusnya.. kecuali mungkin kalau untuk survival dan ga ada pilihan makanan lain yang selain binatang, itu bakal gue makan.” (W.2.L.ES.BMK.130-135)

Pada saat awal menjadi vegetarian ES akan memberikan penjelasan kepada temannya tentang tidak baiknya memakan daging, akan tetapi hal itu menurutnya tidak pantas dilakukan karena dengan menjadi vegetarian itu seperti memiliki kepercayaan baru, harus dijaga untuk diri sendiri, dan tidak bisa memkasakan kehendak orang lain yang tidak mempercayainya. Akhirnya, ia sering membagikan informasi di akun media sosial mengenai vegetarian dengan cara yang baik dan positif.

“...dulu pas awal vegan gue kaya bakal ceramahin temen gue satu-satu buat kasih tau tentang vegan.. cuma untuk sekarang nggak, karena semua balik lagi proses, vegan itu harus dari niat, karena menurut gue dengan lo jadi vegan itu sama aja kaya punya agama baru, maksudnya adalah kaya dengan lo vegan yaudah you keep it to yourself, jangan maksa orang lain buat ngikutin lo, jadi balik lagi semua ke niat dan proses, mungkin dengan informasi yang gue berikan dengan cara yang positif ke temen-temen gue dan ya gue sering sharing juga di Instagram, semoga ada yang terbuka sih.” (W.2.L.ES.BMK.138-148)

ES merasa nyaman dengan pekerjaannya yang sekarang, dan berharap bisa menabung dan membuka usaha sendiri.

“...gue udah nyaman dengan kerjaan gue sekarang sih.. paling gue bakal saving dan buat usaha sendiri aja.” (W.2.L.ES.BMK.155-156)

“...gue pengen punya usaha sendiri, kaya mungkin bakal enak aja sih.. walau emang lingkungan kerja gue juga nyaman, cuma ya namanya juga harapan kan, itu aja kayaknya.” (W.2.L.ES.BMK.181-184)

“...sebenarnya sekarang pun gua udah bersyukur sih sama lingkungan kerja gua.. karena mereka bisa kooperatif dan mereka bisa menganggap

semuanya tuh santai gituloh.. nggak.. ngaak yang terlalu hustle gituloh.. ga terlalu hustle.. ga terlalu memperbudak gua.. itu tuh udah oke banget sih.”

(W.2.L.ES.BMK.168-173)

ES memiliki harapan untuk melanjutkan pekerjaan sebelumnya yaitu menjadi penata rias.

“...lanjutin jadi make up artist gitu sih, cuma kaya itu capek banget kan makannya gue berenti.. jadi itu sih kayaknya yang gue pengen sampai sekarang belum bisa terealisasikan.” **(W.2.L.ES.BMK.176-179)**

Selain itu, ES berharap bisa menginspirasi orang lain dengan dirinya yang menjadi vegetarian.

“...gue bisa menginspirasi orang lain sih, kaya mereka jadi penasaran dan ingin coba jadi vegan, dan mereka berusaha cari tau, terus bagus lagi kalau mereka nanya ke gue, gue seneng banget sih, kaya ya setidaknya gue bermanfaat untuk orang lain gitu loh.” **(W.2.L.ES.BMK.193-197)**

ES juga berharap bisa menjadi lebih bahagia, lebih bersyukur, dan dapat mengendalikan emosi.

“To be happy... haha cuma kayaknya terlalu luas ya.. eee seneng itu menurut gua sih.. asal kita bersyukur, asal kita bersyukur dan doing the best as we can kan, ketika kita melakukan apa yang terbaik buat sesuatu di hidup lo, lo pasti.. dan lo let go.. lo itu.. akan lebih bersyukur, gue masih belajar sih, dan juga untuk ngendaliin emosi.” **(W.2.L.ES.BMK.209-214)**

Cara yang dilakukan ES dalam mewujudkan harapannya adalah dengan mengikuti kegiatan yoga, menurutnya hal itu bisa membantu dalam mengendalikan

emosi, dan memberikan ketenangan, dan juga melakukan segala sesuatu dengan sebaik-baiknya agar hidup bisa menjadi lebih seimbang.

“...gua sekarang ikut yoga kan, jadi gua belajar kalau misalnya eee kalau misalnya semua emosi yang timbul di hidup lo, gua harus balance itu semua dan gua harus bisa kontrol itu semua.. gua sih berharap gitu doang, dan gua percaya dengan gua ngelakuin itu dan gua akan ngelakuin sebisa gua dan sebaik mungkin, sebaik gua aja karena sesuatu usaha pasti akan berbuah hasil dan kebaikan.” (W.2.L.ES.BMK.216-222)

Menurutnya, dunia tidak akan pernah menjadi vegetarian sepenuhnya. Namun, dengan pengertian, rasa peduli dan mau untuk belajar, ia percaya bahwa kedepannya nanti akan ada orang-orang yang sadar dan menjadi vegetarian.

“...the world never be vegan, cuma kalau gua sih percaya-percaya aja karena kan makanan itu sebenarnya dari tumbuhan.. kaya lo sebenarnya munafik sih bilang mau makan sapi untuk dapetin proteinnya atau apa, tapi lo ga liat si sapi itu sendiri makan apa.. dan ya sapi itu makan tumbuhan juga kan.. jadi untuk mendapatkan nutrisi kenapa lo harus makan si sapi instead of their foods? Ya gua sekarang berharap dengan gua semua orang berpikir seperti itu.. semua animal industry bisa dikit-dikit berkurang atau bahkan hilang sih. Karena kalau di pikir-pikir ya itu unnecessary aja kan.. kalau di pikir-pikir ya.. dan orang-orang makin aware aja dan mau di educate.” (W.2.L.ES.BMK.226-237)

4.2.10. Faktor yang mempengaruhi pembentukan konsep diri

a. Peranan citra fisik

Dalam peranan citra fisik, ES menilai bahwa kondisi fisiknya mudah terkena penyakit jika kecapekan. Selain itu, ES merasa lebih percaya diri dengan kondisi

fisiknya, karena merasa lebih sehat, memiliki berat badan yang ideal, dan juga tidak mudah berjerawat.

“...awalnya udah zero waste duluan kan, not exactly zero waste sih.. karena for me, there is no such thing a zero waste.. lebih ke less waste aja, dan disitu gue belajar tentang dampak lingkungan gitu-gitu.. terus gimana cara membantu bumi ini, our mother nature to be better, gimana caranya.. dan nemulah gue.. eee lebih tepatnya tau dari temen juga cuma kaya gue udah tau tentang vegan ini loh.. dan gue awalnya tuh kan sakit-sakitan, gue gampang banget capek, gampang drop, ada aja tiap dua minggu sekali gue di rawat, entah itu sakit apa.. terus gue liat temen gue yang vegan duluan kaya dia ga pernah sakit gitu loh.. terus gue kaya yang gue konsul juga sama dokter gue, dan disuruh coba untuk vegan.. dan turned out kalau it's a good way.. terus bener-bener banyak banget kan alesan gue kenapa gue vegan.. pertama dari lingkungan, terus kesehatan, dan lingkungan sekitar gue, karena menurut gue tuh ya “who we are is the five people we interact every single day, and that people is reflecting who you are” jadi bener-bener kaya your surrounding itu mempengaruhi lo in a good or bad way gitu loh.. dan gue juga suka banget dan sayang sama binatang.. jadi ya kenapa nggak gue jadi vegan, toh banyak manfaatnya kan buat diri gue sendiri, dan juga banyak manfaatnya juga untuk lingkungan sekitar dan apa yang ada di sekitar gue. Jadi ya udah lah.. saat itu juga gue memutuskan untuk jadi vegetarian lalu vegan.. dengan proses dan sambil belajar juga.”
(W.1.L.ES.VF.73-98)

“...kalau secara fisik banyak banget yang berubah, gue jadi lebih fresh.. jarang sakit, sekalinya sakit gue paling flu dan batuk aja.. itu pun paling beberapa hari sembuh, gue yang dulunya sering sakit dan hampir tiap bulan ada aja dirawat di rs, kaya yang gue mikir ini gue bisa beli apa kan dengan duit yang gue buang untuk ke rs aja. Terus gue merasa kulit wajah gue jadi

lebih fresh juga, lebih bersihan, dan ga mudah jerawat, ya ini sih sebenarnya bisa balik lagi asalkan gue merawat wajah juga.. cuma dengan gue vegan membantu banget.. terus badan gue kaya lebih enteng banget gitu.. dan gue juga yang dulunya susah banget turun berat badan.. sekarang gue jadi ideal, berat badan gue ga berlebihan.. karena gue insecure banget sama berat gue.. gue jadi lebih percaya diri aja sih dengan kondisi fisik gue sekarang.” (W.1.L.ES.VF.177-191)

ES tidak memiliki *role model* dalam menjadi vegetarian, ia hanya mengikuti beberapa akun orang yang berpengaruh dalam vegetarian dan tidak ingin menjadi orang yang fanatik akan hal itu.

“Kalau role model kayaknya nggak deh, karena kaya gue ga suka aja yang fanatik sama seseorang. Palingan ya gue cuma follow-follow Influencer aja.. terus akun yang emang share informasi tentang vegan.. gitu-gitu aja sih” (W.2.L.ES.BMK.96-99)

b. Peranan jenis kelamin

Dalam peranan jenis kelamin ES membuktikan bahwa pekerjaan penata rias bukan hanya untuk perempuan saja.

“...lanjutin jadi make up artist gitu sih, cuma kaya itu capek banget kan makannya gue berenti.. jadi itu sih kayaknya yang gue pengen sampai sekarang belum bisa terealisasikan.” (W.2.L.ES.BMK.176-179)

c. Peranan perilaku orang tua

Peranan perilaku orang tua ES baik, karena sang ibu memberikan dukungan menjadi vegetarian walaupun pada awalnya khawatir, dan ES memiliki hubungan yang dekat dan baik dengan sang ibu. Akan tetapi ES tidak dekat dengan sang ayah, namun masih menjaga hubungan dengan baik.

“...keluarga gue tuh yang kuat banget sama aturan agama, yang Islamnya bener-bener plek-plekan begitu loh.. jadi awalnya bener-bener kaya pas banget gue tahun pertama, kaya kan lebaran ya.. Idul Fitri, Idul Adha.. gue tuh ga makan dong pastinya.. nyokap sampe nanya “nanti kamu lebaran mau makan apa? Emang bener kaya gitu bikin sehat?” kaya gue bener-bener merasa tertekan juga sih sebenarnya disitu.. cuma karena gue deket sama nyokap jadi kaya dia akhirnya setelah gue jelasin gitu ngerti kan kalau gue sebenarnya baik-baik aja.. dan dia juga willing to know about what am I doing, jadi gue disitu seneng aja..” (W.1.L.ES.VF.195-206)

“...pas lebaran gitu nyokap concern banget sama gue, kaya yang dia bikinin gue kue vegan, kaya kue kering vegan.. I mean, she’s willing to learn gitu loh.. kaya gue sebahagia itu dengan dia seperti ini.. I feel really welcome, terus dia juga bikinin gue rendang vegan, opor vegan, kaya dari jamur, dan tahu tempe gitu.. yaa nyokap sama adek gue lebih open minded sih sekarang dan yang pengertian juga sama gue jadinya. That’s all I need sih, and it’s enough for me.” (W.2.L.ES.BMK.60-68)

“Gue deket banget sama keluarga, especially my mom. Karena gue bener-bener cerita apa aja sama dia gitu loh, dan gue dulu sebenarnya ga deket-deket banget cuma karena ada masalah beberapa tahun lalu jadi dari situ gue yang semakin deket sama nyokap, bener-bener ga ada apa pun yang gue rahasiakan gitu.. dan I do really love my mother.” (W.2.L.ES.BMK.5-11)

“Hmm it’s gonna be hard to talk about him.. but well, I’m not that really close with him, because since my mom get divorced I just.. eee only talk with him a few time time this year, only to say like.. greetings on Idul Fitri and

that kind of stuff, and.. yeah.. I'm not really close since I were a kid, but we're in a good relationship, just not really close." (W.2.L.ES.BMK.38-43)

d. Peranan lingkungan sekitar

Sedangkan dalam lingkungan pertemanannya terkadang ia mendapatkan cibiran, namun dengan berjalannya waktu mereka semua memberikan dukungan kepadanya dalam menjadi vegetarian dan ia berharap agar lingkungan pertemanannya bisa menjadi lebih positif.

"...temen-temen gue kaya yang ga terbuka aja pikirannya mungkin ya.. mereka yang mikir "nanti lo makan gimana?" "lo dapet protein dari apa?" yang kaya gitu sih.. terus suka joking yang ngeledekin gue gitu.. dan gue awalnya juga kaya angry vegan gitu loh yang gue jelasin ke temen-temen gue kalau makan daging tuh efeknya gini.. apa segala macem.. cuma pada akhirnya gue realize kalau gue kaya gitu justru orang malah akan terbiasa dengan yang gue bahas kan.. jadi gue mending biarin mereka bertanya, mereka penasaran, dan baru gue jelasin.. terus sekarang mereka lebih open sih.. kaya suka nawarin ayo kita kemana.. kaya nanya gue bisa makan disini nggak.. ya temen deket sih gitu.. ga yang temen cuma kenal, kalau gitu gue yang lebih ngertiin aja sih dan kaya tergantung keadaannya aja gimana." (W.2.L.ES.BMK.70-84)

"...gue berharap yang saling support dalam segala hal yang positif sih, karena kan itu balik lg loh.. kaya yang gue pernah bilang kalau kita tuh the five people we're interacted everyday, jadi kalau lingkungan lo negatif ya itu merefleksikan diri lo juga, jadi sebisa mungkin bangun lingkungan pertemanan yang baik aja." (W.2.L.ES.BMK.159-165)

"...karena menurut gue tuh ya "who we are is the five people we interact every single day, and that people is reflecting who you are" jadi

bener-bener kaya your surrounding itu mempengaruhi lo in a good or bad way gitu loh..” (W.1.L.ES.VF.88-92)

Beda halnya dengan lingkungan kerja, ES langsung mendapatkan dukungan dalam menjadi vegetarian. Selain itu, karena ia bekerja di perusahaan asing, tempat ia bekerja juga menerapkan satu hari tanpa daging yang membuat ES semakin merasa mendapatkan dukungan dan juga ada beberapa teman kerjanya yang vegetarian.

“...lingkungan kerja gue supportive banget sih.. karena gue kerja di perusahaan asing dan mereka udah tau tentang apa vegan kan.. bahkan di kantor gue ada no meat day, jadi beneran sehari itu kita disajikan catering yang ga ada daging sama sekali, gue bener-bener merasa diterima dan sejauh ini nyaman banget kerjanya juga, dan ada beberapa temen kantor juga yang vegan dan ya ada temen lah intinya.” (W.2.L.ES.BMK.86-93)

4.2.11. Dimensi konsep diri

a. Pengetahuan

“Kalau weekdays ya gue kerja aja sih sama paling makan sama pacar gue.. terus kalau weekend baru gue yang nonton live music, gue yoga, dan intinya menghibur diri aja gitu karena selama seminggu udah lelah kerja.” (W.2.L.ES.BMK.150-153)

“... gue itu orangnya mudah banget kenal sama orang baru sih.. ya gimana ya.. gue bener-bener seneng aja untuk buka obrolan, karena kan kaya nambah link aja gitu, apalagi kalau emang udah nyambung sama gue, gue pasti bakal banyak ngomong banget, bisa ga berenti ngobrol kayaknya.. ya gitu gue bacot banget emang orangnya.. keliatan kan ya? Hahaha. Terus.. gue gitu.. talkative, gue orangnya seneng untuk belajar hal-hal baru, gue

suka traveling juga.. jalan ke tempat yang gue belum pernah kunjungin.. belajar tentang culture dari tempat tersebut, cobain makanannya.. dan harus vegan pasti ya.. terus eee apalagi nih hmm gue juga orangnya yang kalau gue mau sesuatu itu gue harus banget dapetin.. gimana pun itu caranya.. gue harus berusaha buat dapetin gitu loh.. dan harus in a positive way lah yang penting, gitu.” (W.1.L.ES.VF.9-24)

“...gue orangnya harus yang apa-apa gue mau harus terwujud selama itu hal baik buat gue, gue juga orangnya sensitive, apa lagi kalau udah masalahnya keluarga, dan juga sama kalau liat masalah-masalah tentang hewan yang disiksa gitu.. terus gue orangnya suka ngomong banget.. dan gue orangnya ceria, bersemangat, kaya yang.. gue harus positif setiap harinya biar gue dapet hari yang indah gitu loh.” (W.1.L.ES.VF.26-33)

“...vegan itu salah satu cara gimana bisa buat lo aware akan hal-hal terkecil yang ada.. contohnya, dengan jadi vegan.. gue personally jadi memperhatikan banget dengan apa yang akan gue makan, gue lebih mikirin gimana nutrisi dan asupan yang akan masuk ke tubuh gue, dan tentang sehat atau nggaknya makanan yang akan masuk dan dicerna di tubuh gue.. karena gue ga mau dong malah nanti kekurangan vitamin, protein atau apa, dan dengan jadi vegan juga itu menurut gue merupakan cara yang mudah untuk lo jadi lebih sehat, karena ya sebenarnya di Indo sendiri kan lo dipermudah juga dengan kekayaan alamnya jadi bener-bener banyak juga pilihan makanan buat lo, gitu.” (W.1.L.ES.VF.40-52)

“...awalnya udah zero waste duluan kan, not exactly zero waste sih.. karena for me, there is no such thing a zero waste.. lebih ke less waste aja, dan disitu gue belajar tentang dampak lingkungan gitu-gitu.. terus gimana cara membantu bumi ini, our mother nature to be better, gimana caranya.. dan nemulah gue.. eee lebih tepatnya tau dari temen juga cuma kaya gue

udah tau tentang vegan ini loh.. dan gue awalnya tuh kan sakit-sakitan, gue gampang banget capek, gampang drop, ada aja tiap dua minggu sekali gue di rawat, entah itu sakit apa.. terus gue liat temen gue yang vegan duluan kaya dia ga pernah sakit gitu loh.. terus gue kaya yang gue konsul juga sama dokter gue, dan disuruh coba untuk vegan.. dan turned out kalau it's a good way.. terus bener-bener banyak banget kan alesan gue kenapa gue vegan.. pertama dari lingkungan, terus kesehatan, dan lingkungan sekitar gue, karena menurut gue tuh ya "who we are is the five people we interact every single day, and that people is reflecting who you are" jadi bener-bener kaya your surrounding itu mempengaruhi lo in a good or bad way gitu loh.. dan gue juga suka banget dan sayang sama binatang.. jadi ya kenapa nggak gue jadi vegan, toh banyak manfaatnya kan buat diri gue sendiri, dan juga banyak manfaatnya juga untuk lingkungan sekitar dan apa yang ada di sekitar gue. Jadi ya udah lah.. saat itu juga gue memutuskan untuk jadi vegetarian lalu vegan.. dengan proses dan sambil belajar juga." (W.1.L.ES.VF.73-98)

"...gue orangnya ga ribet sih, gue juga jadi suka masak semenjak jadi vegan, karena menurut gue ya lebih irit juga.. dan orang kan banyak yang bilang kalau misal jadi vegan itu mahal.. padahal nggak loh.. ya mungkin kalau lo tiap hari makan di luar ya iyaa.. sama aja kan kaya yang ga vegan, ibaratnya kalian aja pasti makan di fine dining gitu.. cafe, atau apalah.. ya harga mereka sama aja kan mau dia vegan atau nggak. Terus.. ya itu, gue suka masak, gue jadi belajar banyak banget, sering stock makanan juga.. paling kalau udah males banget ya udah, gue makan kaya cereal gitu-gitu aja.. yang penting gue makan buah tiap hari sih.. dan itu dia.. gue suka banget sama tempe, jadi makan tempe aja gue udah seneng." (W.1.L.ES.VF.150-162)

"...kaya lebih mikirin ke dampak apa dari harapan gue yang bakal terjadi kalau gue lakuin ya.. cuma kan harapan gue yang gitu kan.. dan kayaknya

ga ada efek buat apa-apa juga selain kehidupan gue gitu haha.”
(W.2.L.ES.BMK.184-190)

b. Penilaian

“...kalau secara fisik banyak banget yang berubah, gue jadi lebih fresh.. jarang sakit, sekalinya sakit gue paling flu dan batuk aja.. itu pun paling beberapa hari sembuh, gue yang dulunya sering sakit dan hampir tiap bulan ada aja dirawat di rs, kaya yang gue mikir ini gue bisa beli apa kan dengan duit yang gue buang untuk ke rs aja. Terus gue merasa kulit wajah gue jadi lebih fresh juga, lebih bersihan, dan ga mudah jerawat, ya ini sih sebenarnya bisa balik lagi asalkan gue merawat wajah juga.. cuma dengan gue vegan membantu banget.. terus badan gue kaya lebih enteng banget gitu.. dan gue juga yang dulunya susah banget turun berat badan.. sekarang gue jadi ideal, berat badan gue ga berlebihan.. karena gue insecure banget sama berat gue.. gue jadi lebih percaya diri aja sih dengan kondisi fisik gue sekarang.” **(W.1.L.ES.VF.177-191)**

“...keluarga gue tuh yang kuat banget sama aturan agama, yang Islamnya bener-bener plek-plekan begitu loh.. jadi awalnya bener-bener kaya pas banget gue tahun pertama, kaya kan lebaran ya.. Idul Fitri, Idul Adha.. gue tuh ga makan dong pastinya.. nyokap sampe nanya “nanti kamu lebaran mau makan apa? Emang bener kaya gitu bikin sehat?” kaya gue bener-bener merasa tertekan juga sih sebenarnya disitu.. cuma karena gue deket sama nyokap jadi kaya dia akhirnya setelah gue jelasin gitu ngerti kan kalau gue sebenarnya baik-baik aja.. dan dia juga willing to know about what am I doing, jadi gue disitu seneng aja..”
(W.1.L.ES.VF.195-206)

“Gue deket banget sama keluarga, especially my mom. Karena gue bener-bener cerita apa aja sama dia gitu loh, dan gue dulu sebenarnya ga deket-deket banget cuma karena ada masalah beberapa tahun lalu jadi dari situ gue yang semakin deket sama nyokap, bener-bener ga ada apa pun yang gue rahasiakan gitu.. dan I do really love my mother.”
(W.2.L.ES.BMK.5-11)

“...masalah besar banget sih.. dan itu bener-bener gue yang breakdown banget, I can’t even handle myself, dan gue yang suicidal gitu.. well, tapi dengan adanya masalah itu gue sekarang jadiin pelajaran dan I can be closer to my mom, and actually itu tuh disitu bikin gue keluar dari lingkungan dan zona nyaman gue gitu loh.. and that’s the first time I try to going vegan.. dan ya.. banyak banget yang berubah juga dari situ, kaya yang sebenarnya itu rebound gue buat melupakan masalah yang terjadi, kaya semacam healing aja.. karena gue udah coba datengin ke semua gitu loh, kaya ke psikiater, guru, gue meditasi apa segala macem, dan akhirnya dengan gue vegan gue merasa feeling better than before, gue bisa kenal banyak orang, kenal lingkungan baru, lebih luas juga aja gitu link gue.. dan ya.. duhh jadi sedikit emotional gue haha.” **(W.2.L.ES.BMK.13-27)**

“Hmm it’s gonna be hard to talk about him.. but well, I’m not that really close with him, because since my mom get divorced I just.. eee only talk with him a few time time this year, only to say like.. greetings on Idul Fitri and that kind of stuff, and.. yeah.. I’m not really close since I were a kid, but we’re in a good relationship, just not really close.”
(W.2.L.ES.BMK.38-43)

“...paling kaya kalau gue mau cari makan aja sih, kaya kan kalau nongkrong kadang suka susah yang cari vegan option.. selain itu kayaknya ga ada sih, karena gue bener-bener ga peduli juga gitu.. kaya gue mau

orang bilang apa yang cuek aja, yaudahlah kan gue juga yang jalanin.. selama ini baik buat gue kan kenapa nggak.” (W.2.L.ES.BMK.48-53)

“...temen-temen gue kaya yang ga terbuka aja pikirannya mungkin ya.. mereka yang mikir “nanti lo makan gimana?” “lo dapet protein dari apa?” yang kaya gitu sih.. terus suka joking yang ngeledekin gue gitu.. dan gue awalnya juga kaya angry vegan gitu loh yang gue jelasin ke temen-temen gue kalau makan daging tuh efeknya gini.. apa segala macem.. cuma pada akhirnya gue realize kalau gue kaya gitu justru orang malah akan terbiasa dengan yang gue bahas kan.. jadi gue mending biarin mereka bertanya, mereka penasaran, dan baru gue jelasin.. terus sekarang mereka lebih open sih.. kaya suka nawarin ayo kita kemana.. kaya nanya gue bisa makan disini nggak.. ya temen deket sih gitu.. ga yang temen cuma kenal, kalau gitu gue yang lebih ngertiin aja sih dan kaya tergantung keadaannya aja gimana.” (W.2.L.ES.BMK.70-84)

“...gue berharap yang saling support dalam segala hal yang positif sih, karena kan itu balik lg loh.. kaya yang gue pernah bilang kalau kita tuh the five people we’re interacted everyday, jadi kalau lingkungan lo negatif ya itu merefleksikan diri lo juga, jadi sebisa mungkin bangun lingkungan pertemanan yang baik aja.” (W.2.L.ES.BMK.159-165)

“...lingkungan kerja gue supportive banget sih.. karena gue kerja di perusahaan asing dan mereka udah tau tentang apa vegan kan.. bahkan di kantor gue ada no meat day, jadi beneran sehari itu kita disajikan catering yang ga ada daging sama sekali, gue bener-bener merasa diterima dan sejauh ini nyaman banget kerjanya juga, dan ada beberapa temen kantor juga yang vegan dan ya ada temen lah intinya.” (W.2.L.ES.BMK.86-93)

“I wish.. bakal my whole life sih, karena apa ya.. emang sebenarnya dengan gue tinggal di Indo tuh segala sesuatu di permudah gitu loh.. sumber makanan banyak, murah juga kan, jadi gue bakal vegan seterusnya.. kecuali mungkin kalau untuk survival dan ga ada pilihan makanan lain yang selain binatang, itu bakal gue makan.” (W.2.L.ES.BMK.130-135)

c. Harapan

“...dulu pas awal vegan gue kaya bakal ceramahin temen gue satu-satu buat kasih tau tentang vegan.. cuma untuk sekarang nggak, karena semua balik lagi proses, vegan itu harus dari niat, karena menurut gue dengan lo jadi vegan itu sama aja kaya punya agama baru, maksudnya adalah kaya dengan lo vegan yaudah you keep it to yourself, jangan maksa orang lain buat ngikutin lo, jadi balik lagi semua ke niat dan proses, mungkin dengan informasi yang gue berikan dengan cara yang positif ke temen-temen gue dan ya gue sering sharing juga di Instagram, semoga ada yang terbuka sih.” (W.2.L.ES.BMK.138-148)

“...gue udah nyaman dengan kerjaan gue sekarang sih.. paling gue bakal saving dan buat usaha sendiri aja.” (W.2.L.ES.BMK.155-156)

“...lanjutin jadi make up artist gitu sih, cuma kaya itu capek banget kan makannya gue berenti.. jadi itu sih kayaknya yang gue pengen sampai sekarang belum bisa terealisasikan.” (W.2.L.ES.BMK.176-179)

“...gue bisa menginspirasi orang lain sih, kaya mereka jadi penasaran dan ingin coba jadi vegan, dan mereka berusaha cari tau, terus bagus lagi kalau mereka nanya ke gue, gue seneng banget sih, kaya ya setidaknya gue bermanfaat untuk orang lain gitu loh.” (W.2.L.ES.BMK.193-197)

“To be happy... haha cuma kayaknya terlalu luas ya.. eee seneng itu menurut gua sih.. asal kita bersyukur, asal kita bersyukur dan doing the best as we can kan, ketika kita melakukan apa yang terbaik buat sesuatu di hidup lo, lo pasti.. dan lo let go.. lo itu.. akan lebih bersyukur, gue masih belajar sih, dan juga untuk ngendaliin emosi.” (W.2.L.ES.BMK.209-214)

“...gua seakarang ikut yoga kan, jadi gua belajar kalau misalnya eee kalau misalnya semua emosi yang timbul di hidup lo, gua harus balance itu semua dan gua harus bisa kontrol itu semua.. gua sih berharap gitu doang, dan gua percaya dengan gua ngelakuin itu dan gua akan ngelakuin sebisa gua dan sebaik mungkin, sebaik gua aja karena sesuatu usaha pasti akan berbuah hasil dan kebaikan.” (W.2.L.ES.BMK.216-222)

“...the world never be vegan, cuma kalau gua sih percaya-percaya aja karena kan makanan itu sebenarnya dari tumbuhan.. kaya lo sebenarnya munafik sih bilang mau makan sapi untuk dapetin proteinnya atau apa, tapi lo ga liat si sapi itu sendiri makan apa.. dan ya sapi itu makan tumbuhan juga kan.. jadi untuk mendapatkan nutrisi kenapa lo harus makan si sapi instead of their foods? Ya gua sekarang berharap dengan gua semua orang berpikir seperti itu.. semua animal industry bisa dikit-dikit berkurang atau bahkan hilang sih. Karena kalau di pikir-pikir ya itu unnecessary aja kan.. kalau di pikir-pikir ya.. dan orang-orang makin aware aja dan mau di educate.” (W.2.L.ES.BMK.226-237)

4.2.12. Keterangan significant others subjek III (HA)

HA mengetahui keseharian ES.

“...sehari-hari itu ya cuma kerja.. terus paling kalau malem kadang dinner bareng sama gue.. terus.. kalau weekend paling dia mencari hiburan, eee nyari.. live music, kadang olahraga atau yoga.” (W.1.L.HA.BM.6-9)

HA mengenal ES sejak berkuliah di China, dan berpacaran sudah lama.

“...baik-baik aja, kita udah pacaran lumayan lama juga.. dari pas kuliah di China.” (W.1.L.HA.BM.12-13)

“Kenal dari grup, waktu itu grup yang emang orang-orang Indo.. yang kuliah di China, dan waktu itu ada acara gathering, dari situ di kenalin sama temen, jadi deket dan sampe sekarang.” (W.1.L.HA.BM.15-18)

Menurutnya, ES adalah orang yang bersemangat, humoris, memiliki banyak energi, banyak berbicara, dan memiliki pemikiran yang mendalam.

“...dia orangnya banyak ngomong, maksudnya dia yang selalu ada bahasan, ga pernah abis, makannya kadang capek sendiri nanggepin dia yang bener-bener kaya selalu deep thinking, dan dia itu orangnya bersemangat, humoris, kaya ga ada capeknya aja gitu, terus.. dia juga gampang deket sama orang, hampir semua orang.. ga pilih-pilih temen.” (W.1.L.HA.BM.20-26)

HA mengetahui hubungan ES dengan teman-temannya.

“...sama temen-temennya.. meskipun dia vegan kaya temen-temennya tetep open minded sama dia.. dan bukan temen-temen yang judgmental gitu, tapi semuanya juga tetep open sama hal baru” (W.1.L.HA.BM.28-31)

HA mengetahui beban ES.

“...setiap orang pasti punya beban sih.. cuma cara encounternya aja yang beda mungkin.” (W.1.L.HA.BM.33-34)

“...kalau ngeluh ya dia biasa aja paling cuma kaya urusan kerjaan, kaya.. dia ketemu client yang rese, nyebelin.. gitu, kalau yang beban besar gitu ga ada.” (W.1.L.HA.BM.36-38)

HA mengetahui hubungan ES dengan keluarganya.

“Dia termasuk orang yang family oriented gitu, karena dia deket banget sama nyokapnya dan sama adeknya juga.. tapi kalau sama adeknya kaya yang adek kaka biasa aja.. saking deketnya sama keluarga.. dia juga deket sama nyokap gue.. bahkan sedeket itu.. yang gue aja ga terlalu deket sama nyokap.” (W.1.L.HA.BM.40-45)

Menurutnya, ES memiliki hubungan yang dekat dengan ibu dari HA.

“Iya dia yang sering jalan bareng berdua, kadang nemenin nyokap belanja bulanan, ya gitu-gitu aja, jadi kaya dia yang pacaran sama nyokap gue.. bukan sama gue haha.” (W.1.L.HA.BM.47-49)

HA mengetahui sejak kapan ES menjadi vegetarian dan alasannya.

“...udah tiga tahunan kayaknya.” (W.1.L.HA.BM.51)

“...awalnya sih dia udah tau tentang alasan kesehatannya.. cuma setelah dia belajar lagi dan paham tentang ethical dan dia juga sayang sama hewan, disitu dia makin cari lagi informasi, dan nonton film dokumenter juga, dan itu yang mendorong dia jadi lebih lagi.” (W.1.L.HA.BM.53-57)

“...bukan yang sakit parah.. cuma dia orangnya gampang drop, gampang capek, kaya yang stress dikit bisa sakit.” (W.1.L.HA.BM.59-60)

HA mendukung ES menjadi vegetarian.

“Gua sih, gua dukung banget dia jadi vegan.. karena awalnya gue bisa vegan juga karena deket sama dia, dan kita belajar bareng tentang vegan ini, keluarga dia juga udah dukung sekarang. Selain itu paling temen-temen deketnya, sama keluarga gua sih, apalagi nyokap gua, karena nyokap gua vegetarian.” (W.1.L.HA.BM.62-67)

“...ga pernah yang gimana-gimana sih, karena kan ya itu pilihan dia dan dia juga tau resikonya gimana, baiknya gimana, dan gua juga bisa jadi vegan karena dia, dan yaudah akhirnya kita di satu titik yang sama dan belajar bareng-bareng, dan saling support aja.” (W.1.L.HA.BM.80-84)

HA menjadi vegan dari vegetarian karena ES.

“...karena liat dia kan, dan bareng-bareng setiap hari.. terus gue jadi yang yaudah gue coba aja, ga ada ruginya juga.” (W.1.L.HA.BM.101-102)

HA mengetahui kekhawatiran keluarga ES saat akan menjadi vegetarian.

“...bukan ga dukung yang ngelarang dia buat ga vegan, cuma yang khawatir, takutnya dia kekurangan nutrisi karena dia vegan.” (W.1.L.HA.BM.69-71)

HA mengetahui pola makan ES.

“Dia makannya beraneka ragam sih.. dia juga seneng masak jadi gampang banget makannya, cuma kadang kalau males dia suka makan yang goreng-gorengan gitu, kan kurang sehat, tapi mostly dia suka banget dan

sering makan sayur-sayuran ijo, dan ga pernah skip makan buah, dan kadang makan sayur aja tanpa nasi.” (W.1.L.HA.BM.73-78)

Menurutnya, ES sering bercanda untuk tidak menjadi vegetarian.

*“...cuma kadang suka bercandaan untuk ga jadi vegan.”
(W.1.L.HA.BM86-87)*

*“...kaya yang ngajak makan daging, terus ngata-ngatain fanatik vegan”
(W.1.L.HA.BM.89-90)*

Menurutnya, semua mausia harus menjadi vegetarian untuk selaras dengan alam, dan pada dasarnya sejak kecil semua orang sudah vegetarian.

“...vegan itu seharusnya yang ada di setiap manusia sih.. harusnya.. yang pada dasarnya.. eee cuma ya kita sebagai manusia yang ada di pikiran sama aksi kita ga sejalan, makannya jadinya non vegan, tapi kalau bisa selaras gitu harusnya vegan, karena pada dasarnya kita udah vegan kan dari semenjak kecil lah.” (W.1.L.HA.BM.92-97)

4.3. Dinamika Psikologis

4.3.1. Dinamika psikologis subjek I (VA)

Subjek penelitian pertama berinisial VA adalah seorang wanita berusia 25 tahun yang merupakan seorang wiraswasta yan. Ia seorang anak tunggal yang lahir dari keluarga keturunan Tionghoa dan lahir di Pulau Bintan. Saat ini, VA tinggal di sebuah apartement di daerah Jakarta Barat yang tidak jauh dari tempat usahanya bersama dengan suaminya. Dalam kesehariannya VA menggunakan pakaian yang sederhana dan riasan tipis serta rambut dikuncir ke belakang, ia memulai

kehidupannya di Jakarta saat akan memasuki perguruan tinggi dan pada awalnya ia tinggal sendiri di kosan dekat dengan area kampusnya.

VA merupakan seseorang yang mudah berteman dengan siapa saja, ia merasa bahwa dirinya tidak cocok untuk bekerja di kantor, dan tidak ingin menjadi ibu rumah tangga yang harus berdiam diri di rumah, menurutnya seorang wanita juga bisa untuk menjadi pengusaha dan ia memilih untuk membuka usaha toko kue walau dirinya tidak memiliki kemampuan dalam membuat kue, ia berani mengambil resiko dan belajar hal tersebut dari nol hingga ia merasa dirinya cukup.

VA telah menjadi vegetarian selama 11 tahun dan beralih menjadi vegan sejak lima tahun terakhir. Alasannya menjadi vegetarian karena pada awalnya ia mengikuti sebuah komunitas pemuda-pemudi pecinta alam yang menyalurkannya melalui seni dan salah satu syarat untuk masuk ke komunitas tersebut adalah harus vegetarian. Namun, ia merasa tidak terpaksa dan terbebani dengan aturan tersebut. VA juga memiliki pandangan bahwa dengan menjadi vegetarian adalah salah satu cara yang mudah dan mulia untuk selaras dengan alam. Menurutnya, diri yang ideal adalah yang bisa melakukan segala sesuatu dengan kesadaran, keselarasan dengan alam, dan juga selalu berpikiran positif.

Ketika ia memutuskan untuk menjadi vegetarian, ia tidak mendapatkan dukungan dari sang ibu dikarenakan kondisi berat badannya yang kurus, dan khawatir bahwa ia akan semakin kurus jika menjadi vegetarian. Seiring berjalannya waktu, ia memberikan pengertian kepada sang ibu sehingga akhirnya memberikan dukungan. VA juga memiliki hubungan yang baik dengan orangtuanya, terutama sang ibu karena dirinya merupakan anak tunggal dan selalu bercerita kepada ibunya. Namun, ia tidak terlalu dekat dengan sang ayah karena beliau sibuk dengan pekerjaannya.

Tanggapan teman-teman terdekat VA juga pada awalnya tidak mendapatkan respon yang baik, mereka sering mengolok-ngolok VA karena dirinya vegetarian. Sama halnya dengan tanggapan keluarga, seiring berjalannya waktu teman-teman VA bisa mengerti dan mendukung akan pilihannya. VA juga merasa bahwa lingkungan sekitar diluar lingkaran pertemanannya menganggap dirinya aneh dan

juga mendapatkan kritikan. Dalam mengatasi kritikan negatif yang didapatkannya VA mengaku dirinya cenderung untuk tidak terlalu memikirkan akan hal itu apabila kritikan tersebut tidak relevan. Namun terkadang ia merasa kesal dengan dirinya yang cenderung tidak memikirkan pendapat orang lain dan berusaha untuk lebih peka dari sebelumnya. VA mengaku bahwa dirinya selalu melakukan sesuatu sesuai dengan rencana, dan jika ada halangan dalam prosesnya terkadang ia merasa *insecure*, dan terkadang ia merasa bahwa tubuhnya yang kurus juga membuatnya merasakan hal yang sama.

Kesibukan VA setiap harinya adalah pergi ke cafe miliknya, membuat pesanan kue, melakukan yoga, sesekali meluangkan waktu dengan suami, dan juga aktif dalam kegiatan komunitas yang diikutinya. Menurutnya, dengan mengikuti kegiatan yoga ia merasa lebih mendapatkan ketenangan dalam pikiran dan jiwanya. Dalam menjalani kehidupannya sebagai vegetarian, ia sangat memperhatikan dalam memilih makanan, kosmetik, produk kebersihan, dan juga ia lebih peduli akan lingkungan, dan juga memiliki seorang *role model* di komunitas yang ia ikuti. Menurutnya, ia sangat menikmati menjadi vegetarian. Namun, ada tekanan tersendiri karena yang terkadang terlintas dalam pikirannya ketika ia melihat kue di supermarket dan membayangkan bisa memakannya, dan pada akhirnya menjadikan hal itu sebagai motivasi untuk membuka usaha toko kue.

VA merasa setelah dirinya menjadi vegetarian terjadi perubahan pada kondisi fisiknya, seperti berat badannya yang tidak sekurus pada saat belum menjadi vegetarian, kondisi wajahnya yang menjadi lebih bersih dan tidak mudah jerawat. Menurutnya, ia juga merasa tingkat awareness-nya menjadi lebih tinggi dari sebelumnya, dan lebih memikirkan hal-hal yang terjadi disekitarnya. VA berpendapat bahwa ia akan selamanya menjadi vegan, dan menyatakan bahwa ia lebih mungkin untuk mengganti keyakinannya dibandingkan untuk kembali menjadi non-vegetarian. Berdasarkan hal yang disampaikan, bukan berarti ia tidak percaya dengan ajaran kepercayaan yang dianut, dan ia juga merasa ajaran kepercayaannya terus berkembang sesuai dengan zaman dan tidak hanya berpatokan pada kitab suci saja.

VA berharap dalam lingkungan pertemanannya bisa saling memberikan dukungan satu sama lain, dan saling menghormati satu sama lain, sehingga tidak melewati batasan dalam berteman. Menurutnya, menghabiskan waktu bersama teman merupakan hal yang penting untuk mempererat hubungan pertemanan. Selain itu, dalam hubungan dengan lingkungan kerja ia berharap orang-orang yang bekerja dengannya walaupun harus berhadapan dengan tekanan yang diberikan pelanggan dan juga dari dirinya yang ia anggap adalah hal yang wajar terjadi di tempat kerja bisa merasa senang dan menikmati pekerjaannya dengan suka cita. Dalam lingkungan kerjanya, ia tidak memberikan aturan yang mengharuskan pekerjaannya untuk menjadi vegetarian atau vegan, akan tetapi mereka diwajibkan untuk tidak membawa makanan dari luar yang tidak vegan atau vegetarian, dan menyarankan untuk makan makanan dari toko.

VA memiliki harapan untuk membuka toko kue yang kedua agar semua orang bisa merasakannya, dan juga orang-orang bisa mencoba untuk menjadi vegan, dan merasa bahwa dengan menjadi vegan itu bukan hal yang mahal, akan tetapi sangat terjangkau, dan sehat. Selanjutnya, ia berharap jika suatu hari saat pergi ke mall sudah memiliki banyak pilihan untuk makanan vegan. Selain itu, ia juga ingin menjadi lebih sehat secara fisik dan mental.

Dalam kehidupannya kedepan ia berharap untuk menjadi diri yang lebih baik lagi, mewujudkan impiannya, dan juga bepergian ke tempat-tempat baru, karena menurutnya itu adalah hal yang bisa mengisi jiwa dan bertemu dengan orang-orang baru. Cara untuk mewujudkan impian-impian tersebut adalah dengan bekerja lebih keras lagi sehingga bisa memiliki kestabilan dalam keuangan, karena impiannya berkaitan dengan keuangan, akan tetapi ia tidak akan membebani dirinya dengan hal tersebut dan memfokuskan dalam membuat diri sendiri bahagia. Menurutnya, alasan mengapa orang lain tidak menjadi vegetarian atau tidak percaya dengan vegetarian karena kurang mendapatkan informasi yang baik, dan ia berharap kedepannya ada kegiatan seminar, dan Vegan Festival selanjutnya menjadi lebih kreatif dalam menyampaikan informasi mengenai vegetarian dan vegan.

4.3.2. Dinamika psikologis subjek II (AW)

Subjek penelitian kedua berinisial AW adalah seorang wanita berusia 31 tahun, merupakan anak pertama dari dua bersaudara. AW lahir di Jakarta dari keturunan Jawa dan Manado, namun semasa hidupnya besar di luar negeri. AW sudah menjadi vegetarian selama 4 tahun. AW merupakan lulusan S2 Hubungan Internasional dari perguruan tinggi swasta di Australia. AW sekarang bekerja sebagai seorang Copy Writer di salah satu agency di daerah Kemang, sebelumnya AW berprofesi sebagai seorang dosen di perguruan tinggi negeri di Jakarta. Saat ini AW tinggal bersama kedua orang tuanya di daerah Kemang.

Aktivitas AW sehari-hari adalah pergi ke kantor, mengajak jalan-jalan hewan peliharaannya, berkumpul bersama teman terdekat untuk menikmati musik. AW merasa bahwa dirinya memiliki dua sifat yang yang ekstrim. Pertama, saat ia ingin meluapkan rasa bosannya ia akan mencari hiburan di tempat yang menyenangkan dan ada musik yang keras, AW juga menyukai aliran musik yang berbeda dari wanita pada biasanya, ia menyukali aliran musik metal dan techno. Namun, terkadang ia juga suka menyendiri dan berdiam hanya di kamar, dan tidak ingin bertemu dengan orang lain.

AW merasa bahwa dirinya tidak cocok berada di Indonesia, karena semenjak kecil ia sudah bersekolah di luar negeri, sehingga nilai-nilai budaya yang tertanam bukanlah nilai-nilai budaya Indonesia, dan ia merasa aneh saat pertama kali kembali ke Indonesia dan mempelajari kebudayaan dan nilai-nilai budayanya. Selain itu, AW merasa bahwa dirinya adalah orang yang terbuka, mudah berteman dengan siapa saja, keras, dan memiliki keluarga yang liberal, serta berpikiran terbuka yang selalu memberikan dukungan kepadanya.

AW memiliki pandangan bahwa vegetarian adalah sesuatu hal yang baik, bukan saja dari segi kesehatan tapi dari segi spiritual, karena ia merasa dengan menjadi vegetarian dapat membatunya menjadi lebih manusiawi, berpikiran terbuka dan memiliki koneksi dengan makhluk hidup yang lain. AW sudah menjadi vegetarian selama 4 tahun, alasannya adalah karena ia sangat mencintai binatang, dan ia mulai menjadi vegetarian semenjak menonton sebuah film tentang apa yang terjadi di

rumah penjagalan hewan. Pada saat itu ia langsung mencari informasi lainnya di internet.

Dalam mencari makanan sehari-hari, AW tidak terlalu memilih. Menurutnya, ia bisa makan dimana saja, dari warung pinggiran hingga restaurant bintang lima selama gizi dan nutrisi yang ia butuhkan terpenuhi. Semenjak menjadi vegetarian ia merasa bahwa dirinya menjadi tidak merasa bersalah terhadap binatang, lebih mudah fokus, lebih berani dan mudah bersosialisasi dengan orang lain, walau dalam berat badan tidak mengalami banyak penurunan.

Pada saat pertama kali memilih menjadi vegetarian, AW tidak mendapat dukungan dari ibunya karena khawatir akan asupan gizinya sebagai seorang wanita dan akan sulit untuk memiliki anak, namun ia meyakinkannya dengan jurnal-jurnal penelitian bahwa siapa saja bisa menjadi vegetarian. Beda halnya dengan sang ayah, ia langsung mendukung AW untuk menjadi vegetarian. Akan tetapi, adik AW kurang mendukungnya. AW sering mendapatkan sindiran dari keluarga besarnya yang tidak mendukung menjadi vegetarian. Dalam mengatasi sindiran dari keluarga besarnya, AW biasanya memberikan mereka sindiran balik.

Sedangkan dalam lingkungan pertemannya, AW mendapatkan dukungan dan mereka menghargainya. AW mendapatkan perlakuan yang sama dari lingkungan kerjanya yang dulu, karena ia bekerja sebagai dosen dan rata-rata dosen yang lain berumur jauh lebih tua, mereka terkadang memberikan sindiran.

AW tidak memiliki *role model* dalam menjalani kehidupannya sebagai vegetarian, walaupun ia mengikuti beberapa akun sosial media aktivis, ia merasa percaya dengan dirinya sendiri. Menurutnya, menjadi vegetarian itu hal yang mudah, karena alasan dia menjadi vegetarian karena rasa cintanya kepada binatang. AW menikmati menjadi seorang vegetarian, dan dia tidak terlalu peduli dengan sindiran orang lain, walaupun pada saat awal menjadi vegetarian dia sering memberikan penjelasan tentang makan daging itu tidak baik tapi akhirnya ia sadar bahwa dengan seperti itu justru membuat teman-temannya malah semakin terbiasa dengan hal itu dan juga enggan mendengarkannya.

Menurutnya, ia akan menjadi vegetarian seterusnya hingga ia meninggal dunia. Akan tetapi, jika ada faktor yang mengharuskan ia untuk kembali menjadi non vegetarian ia akan melakukannya, seperti halnya jika ia hamil dan dokter menganjurkan untuk memakan makanan yang mengandung protein hewani. Namun, sebisa mungkin ia akan mencari pilihan lain sehingga bisa tetap menjadi vegetarian. Menurutnya, orang-orang yang belum vegetarian belum memiliki pikiran terbuka, dan ia sebisa mungkin memberikan penjelasan akan hal itu kepada teman-temannya dengan memberikan rekomendasi film dan menontonnya beresama saat berkumpul.

AW sangat menikmati pekerjaannya yang sekarang, walaupun harus lembur akan tetapi lingkungan kerjanya membuatnya merasa nyaman dalam bekerja, dan ia merasa harus memiliki keseimbangan dalam bekerja dan tidak terlalu memfokuskan hanya untuk mencari uang dan lebih menikmati hidup sebagaimana adanya. Namun, AW masih berharap bisa bekerja di luar negeri, dan masih ada kemungkinan untuk pindah tempat kerja, karena ia termasuk orang yang mudah bosan. AW berharap lingkungan pertemanannya bisa satu pemikiran dengannya. Sedangkan untuk lingkungan kerja AW menginginkan yang aktif dalam pembicaraan kreatif, dan juga bisa mengetahui mengenai informasi terbaru yang sedang terjadi dalam berbagai aspek seperti lingkungan kerjanya yang baru. Menurutnya, seseorang yang ideal adalah orang yang memiliki pengetahuan luas dari membaca, dan selalu mencari informasi terbaru tentang apa saja yang sedang terjadi.

AW memiliki harapan menjadi atlet berkuda, namun hal itu tidak bisa tercapai setelah ia menjadi vegetarian dan mengetahui informasi yang membuatnya mengurungkan impian tersebut. AW berharap dengan dirinya menjadi vegetarian bisa menjadi contoh bagi orang lain bahwa dengan menjadi vegetarian itu adalah hal yang baik. Selain itu, AW berharap agar ia bisa nyaman dalam waktu yang lama di tempat kerjanya yang baru, ia juga ingin berteman dengan lebih banyak orang lagi. Kemudian, AW ingin melanjutkan pendidikannya ke S3 dan juga ingin menikah karena ia merasa telah berpacaran cukup lama dan menurutnya ia sudah menemukan pasangan hidupnya. Cara dalam mewujudkan impiannya adalah dengan bekerja lebih giat lagi, sehingga bisa memiliki pengalaman yang lebih banyak dan juga menjaga

hubungannya dengan sang kekasih agar bisa secepatnya menikah. AW berharap agar orang lain dan orang di sekitarnya bisa menjadi vegetarian. Menurutnya, dengan menjadi vegetarian akan membuat seseorang menjadi lebih baik, memiliki rasa empati yang tinggi dan membuat dunia menjadi tempat yang lebih baik.

4.3.3. Dinamika psikologis subjek III (ES)

Subjek penelitian ketiga berinisial ES adalah seorang pria berusia 25 tahun, sudah menjadi vegetarian selama 3,5 tahun. ES adalah anak pertama dari dua bersaudara, lahir dari keturunan Jawa dan Betawi. ES merupakan sarjana lulusan DKV-Advertising di perguruan tinggi negeri di China, dan sekarang bekerja di sebuah perusahaan asing di daerah Mega Kuningan. ES tinggal di sebuah apartemen bersama kekasihnya di daerah Setiabudi.

Pada kesehariannya, ES bekerja dan sesekali pergi makan bersama kekasihnya pada hari-hari biasa, dan pada akhir pekan ia mencari hiburan untuk melepas penat setelah seminggu bekerja. Menurutnya, ia adalah orang yang mudah berteman dengan siapa saja, aktif dalam membuka pembicaraan, suka mengunjungi tempat-tempat baru untuk mempelajari budaya serta makan makanan khasnya dan juga jika sudah memiliki keinginan yang kuat ia harus mencapainya dengan cara apa saja.

Selain itu, ia merasa bahwa dirinya adalah seseorang yang sensitif jika sudah menyangkut masalah keluarga, tetapi ia termasuk orang yang ceria dan bersemangat. ES memiliki pandangan bahwa vegetarian adalah salah satu cara untuk menjadi lebih peduli dengan hal-hal terkecil, seperti halnya yang ia lakukan adalah memperhatikan makanannya sehari-hari yang harus memiliki nutrisi yang seimbang. ES sudah menjadi vegetarian selama kurang lebih 3,5 tahun. Pada awalnya ia mencoba menjadi vegetarian ia langsung melakukannya dalam waktu semalaman dan tidak pernah tergoda untuk memakan daging dan setelah selama 3 bulan menjadi vegetarian akhirnya ia memutuskan untuk menjadi vegan dan hingga saat ini.

Alasan ES menjadi vegetarian adalah untuk kesehatannya, selain itu sebelum dirinya menjadi vegetarian ia sudah peduli dengan lingkungan, dan juga

alasannya yang lain adalah karena mendapatkan informasi dari teman dekatnya. ES mendapatkan informasi mengenai vegetarian dari internet, teman-temannya, film dokumenter, dan jurnal penelitian. Pada kesehariannya, ES lebih memilih untuk memasak makanannya sendiri, karena menurutnya menjadi lebih hemat dibanding harus makan di luar rumah. Menurut ES, setelah ia menjadi vegetarian ia merasa lebih berkesadaran, seperti halnya pada makanan, ia sangat memperhatikan dengan apa yang akan masuk ke dalam tubuhnya, selain itu ia juga merasa tidak bersalah karena tidak membunuh binatang untuk makanannya.

Selain itu, ES merasa lebih percaya diri dengan kondisi fisiknya, karena merasa lebih sehat, memiliki berat badan yang ideal, dan juga tidak mudah berjerawat. Terlepas dari kondisi fisiknya, ES mengalami perubahan dalam kehidupannya di keluarga, sang ibu pada awalnya tidak mendukung ia menjadi vegetarian karena pada hari perayaan agama ia akan sulit untuk makan dan juga khawatir dengan kondisi kesehatannya, namun pada akhirnya ia mendapat dukungan dari sang ibu seiring berjalannya waktu dengan penjelasan yang ia berikan. Akan tetapi, keluarga besarnya tidak mendukung karena berpendapat bahwa dengan tidak makan daging berarti tidak mentaati agama.

ES memiliki hubungan yang dekat dengan keluarga, terutama dengan ibu semenjak beberapa tahun terakhir karena ia pernah ada masalah dan menjadi lebih dekat dengan ibunya, ia juga dekat dengan adiknya. Masalah tersebut terjadi sebelum dirinya menjadi vegetarian dan juga menjadi salah satu alasannya menjadi vegetarian. Namun, sejak kecil ia tidak terlalu dekat dengan ayahnya, tetapi masih menjaga hubungan baik, dan alasan lain ia tidak dekat dengan ayahnya karena sudah bercerai dengan sang ibu. Menurut ES, hambatan dalam menjadi vegetarian adalah ketika mencari makan yang terkadang tidak ada pilihan makanan vegetarian.

Selain itu, dalam lingkungan pertemanannya terkadang ia mendapatkan cibiran, namun dengan berjalannya waktu mereka semua memberikan dukungan kepadanya dalam menjadi vegetarian dan ia berharap agar lingkungan pertemanannya bisa menjadi lebih positif. Berbeda halnya dengan lingkungan kerja, ES langsung mendapatkan dukungan dalam menjadi vegetarian. Selain itu, karena ia

bekerja di perusahaan asing, tempat ia bekerja juga menerapkan satu hari tanpa daging yang membuat ES semakin merasa mendapatkan dukungan dan juga ada beberapa teman kerjanya yang vegetarian.

ES tidak memiliki *role model* dalam menjadi vegetarian, ia hanya mengikuti beberapa akun orang yang berpengaruh dalam vegetarian dan tidak ingin menjadi orang yang fanatik akan hal itu. Menurutnya, menjadi vegetarian tidaklah sulit selama bisa menikmati dan tidak ada tekanan dalam menjalainya, dan bersabar jika mendapat ejekan dari orang lain. Hambatan dalam menjadi vegetarian menurut ES adalah ketika sedang dalam acara perayaan hari besar dan ada beberapa anggota keluarga yang bertanya kenapa ia tidak memakan daging, hal yang sulit adalah bukan tidak memiliki makanan, akan tetapi ia merasa tidak sopan apabila menolak. Menurutnya, ia akan menjadi vegetarian selama hidupnya karena sangat mudah untuk mendapatkan sumber makanan di Indonesia, ada kemungkinan ia akan memakan daging apabila untuk bertahan hidup jika tidak ada pilihan makanan lain.

Pada saat awal menjadi vegetarian ES akan memberikan penjelasan kepada temannya tentang tidak baiknya memakan daging, akan tetapi hal itu menurutnya tidak pantas dilakukan karena dengan menjadi vegetarian itu seperti memiliki kepercayaan baru, harus dijaga untuk diri sendiri, dan tidak bisa memkasakan kehendak orang lain yang tidak mempercayainya. Akhirnya, ia sering membagikan informasi di akun media sosial mengenai vegetarian dengan cara yang baik dan positif. ES merasa nyaman dengan pekerjaannya yang sekarang, dan berharap bisa menabung dan membuka usaha sendiri.

ES memiliki harapan untuk melanjutkan pekerjaan sebelumnya yaitu menjadi penata rias. Selain itu, ES berharap bisa menginspirasi orang lain dengan dirinya yang menjadi vegetarian. ES juga berharap bisa menjadi lebih bahagia, lebih bersyukur, dan dapat mengendalikan emosi. Cara yang dilakukan ES dalam mewujudkan harapannya adalah dengan mengikuti kegiatan yoga, menurutnya hal itu bisa membantu dalam mengendalikan emosi, dan memberikan ketenangan, dan juga melakukan segala sesuatu dengan sebaik-baiknya agar hidup bisa menjadi lebih seimbang. Menurutnya, dunia tidak akan pernah menjadi vegetarian sepenuhnya.

Namun, dengan pengertian, rasa peduli dan mau untuk belajar, ia percaya bahwa kedepannya nanti akan ada orang-orang yang sadar dan menjadi vegetarian.

4.4. Pembahasan

4.4.1. Pembahasan subjek I (VA) dengan acuan teoritik

4.4.1.1. Faktor yang mempengaruhi konsep diri

Menurut Pudjijogiyanti (dalam Prawoto, 2010) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan konsep diri sebagai berikut;.

a. Peranan citra fisik. Tanggapan mengenai keadaan fisik seseorang biasanya didasari oleh adanya keadaan fisik yang dianggap ideal oleh orang tersebut atau pandangan masyarakat umum. Seseorang akan berusaha untuk mencapai standar di mana ia dapat dikatakan mempunyai keadaan fisik ideal agar mendapat tanggapan positif dari orang lain. Kegagalan atau keberhasilan mencapai standar keadaan fisik ideal sangat mempengaruhi pembentukan citra fisik seseorang.

Dalam peranan citra fisik, VA merasa dirinya sudah memiliki berat badan yang normal karena sebelumnya ia memiliki berat badan yang kurus, namun ia merasa masih memiliki kelebihan berat badan, dan ia juga merasa dirinya memiliki kondisi wajah yang bersih dan tidak berjerawat. Pada saat ia memulai menjadi vegetarian, ia tidak mendapat dukungan dari sang ibu karena menilai bahwa dengan dirinya menjadi vegetarian akan membuatnya menjadi lebih kurus. Seiring berjalannya waktu, ia memberikan pengertian kepada sang ibu bahwa dengan dirinya menjadi vegetarian ia bisa mendapatkan berat badan yang normal. Saat ini, VA juga memiliki *role model* di komunitas yang ia ikuti. Menurutny ia pantas dijadikan role model karena memberikan contoh kerja nyata kepada setiap anggota di komunitas.

b. Peranan jenis kelamin. Peranan jenis kelamin salah satunya ditentukan oleh perbedaan biologis antara laki-laki dan perempuan. Masih banyak masyarakat yang 25 menganggap peranan perempuan hanya sebatas urusan keluarga. Hal ini menyebabkan perempuan masih menemui kendala dalam mengembangkan diri

sesuai dengan potensi yang dimiliki. Sementara di sisi lain, laki-laki mempunyai kesempatan yang lebih besar untuk mengembangkan potensi yang dimiliki.

Dalam peranan jenis kelamin, VA merasa bahwa dirinya tidak cocok untuk bekerja di kantor, dan tidak ingin menjadi ibu rumah tangga yang harus berdiam diri di rumah, menurutnya seorang wanita juga bisa untuk menjadi pengusaha dan ia memilih untuk membuka usaha toko kue walau dirinya tidak memiliki kemampuan dalam membuat kue, ia berani mengambil resiko dan belajar hal tersebut dari nol hingga ia merasa dirinya cukup.

c. Peranan perilaku orang tua. Lingkungan pertama dan utama yang mempengaruhi perilaku seseorang adalah lingkungan keluarga. Dengan kata lain, keluarga merupakan tempat pertama dalam pembentukan konsep diri seseorang. Salah satu hal yang terkait dengan peranan orang tua dalam pembentukan konsep diri anak adalah cara orang tua dalam memenuhi kebutuhan fisik dan psikologis anak.

Peranan perilaku orang tua VA baik, ia memiliki hubungan yang baik dengan orangtuanya, terutama sang ibu karena dirinya merupakan anak tunggal dan selalu bercerita kepada ibunya. Namun, ia tidak terlalu dekat dengan sang ayah karena beliau sibuk dengan pekerjaannya. Ketika ia memutuskan untuk menjadi vegetarian, ia tidak mendapatkan dukungan dari sang ibu dikarenakan kondisi berat badannya yang kurus, dan khawatir bahwa ia akan semakin kurus jika menjadi vegetarian. Seiring berjalannya waktu, ia memberikan pengertian kepada sang ibu sehingga akhirnya memberikan dukungan.

d. Peranan faktor sosial. Interaksi seseorang dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya merupakan salah satu hal yang membentuk konsep diri orang tersebut. Struktur, peran, dan status sosial seseorang menjadi landasan bagi orang lain dalam memandang orang tersebut.

Dalam lingkungan pertemanan, awalnya VA mendapat tanggapan dan respon yang kurang baik, mereka sering mengolok-ngolok VA karena dirinya vegetarian. Sama halnya dengan tanggapan keluarga, seiring berjalannya waktu

teman-teman VA bisa mengerti dan mendukung akan pilihannya. VA juga merasa bahwa lingkungan sekitar diluar lingkaran pertemanannya menganggap dirinya aneh dan juga mendapatkan kritikan. Dalam mengatasi kritikan negatif yang didapatkannya VA mengaku dirinya cenderung untuk tidak terlalu memikirkan akan hal itu apabila kritikan tersebut tidak relevan. Namun terkadang ia merasa kesal dengan dirinya yang cenderung tidak memikirkan pendapat orang lain dan berusaha untuk lebih peka dari sebelumnya.

4.4.1.2. Dimensi konsep diri

Calhoun dan Acocella (1995) membagi dimensi konsep diri ke tiga bagian yaitu:

a. Pengetahuan. Dimensi pertama dalam konsep diri adalah gambaran diri mengenai apa yang kita ketahui tentang diri kita yang sesungguhnya. Termasuk didalamnya mengenai peran diri kita seperti suami, istri, pelajar, dan sebagainya. Meliputi juga jenis kelamin, usia, pekerjaan, dan lain lain, Gambaran diri kemudian membentuk citra diri.

Dalam dimensi pertama ini, VA ketika ia memutuskan untuk menjadi vegetarian, ia tidak mendapatkan dukungan dari sang ibu dikarenakan kondisi berat badannya yang kurus, dan khawatir bahwa ia akan semakin kurus jika menjadi vegetarian. VA merasa setelah dirinya menjadi vegetarian terjadi perubahan pada kondisi fisiknya, seperti berat badannya yang tidak sekurus pada saat belum menjadi vegetarian, kondisi wajahnya yang menjadi lebih bersih dan tidak mudah jerawat, namun ia masih belum puas dengan berat badannya dan merasa memiliki kelebihan. Selain itu, ia merasa tingkat awareness-nya menjadi lebih tinggi dari sebelumnya, dan lebih memikirkan hal-hal yang terjadi disekitarnya. Selain itu, ia juga meluangkan waktu setiap minggunya untuk menjaga hubungan yang baik dengan sang suami.

b. Penilaian. Penilaian diri sendiri adalah pandangan diri seseorang mengenai harga atau kewajaran ia sebagai pribadi. Menurut Calhoun dan Acocella (1995)

setiap hari kita berperan sebagai penilai tentang diri kita sendiri, menilai apakah kita bertentangan antara harapan untuk diri sendiri dengan standar yang ditetapkan untuk diri sendiri. Hasil dari penilaian tersebut merupakan makna dari rasa harga diri, yaitu seberapa besar kita mencintai diri sendiri.

VA merasa bahwa dirinya tidak cocok untuk bekerja di kantor, dan tidak ingin menjadi ibu rumah tangga yang harus berdiam diri di rumah, menurutnya seorang wanita juga bisa untuk menjadi pengusaha dan ia memilih untuk membuka usaha toko kue walau dirinya tidak memiliki kemampuan dalam membuat kue, ia berani mengambil resiko dan belajar hal tersebut dari nol hingga ia merasa dirinya cukup. Selain itu, dalam mengatasi kritikan negatif yang didapatkannya VA mengaku dirinya cenderung untuk tidak terlalu memikirkan akan hal itu apabila kritikan tersebut tidak relevan. Namun terkadang ia merasa kesal dengan dirinya yang cenderung tidak memikirkan pendapat orang lain dan berusaha untuk lebih peka dari sebelumnya. VA mengaku bahwa dirinya selalu melakukan sesuatu sesuai dengan rencana, dan jika ada halangan dalam prosesnya terkadang ia merasa *insecure*, dan terkadang ia merasa bahwa tubuhnya yang kurus juga membuatnya merasakan hal yang sama.

c. Harapan. Dimensi harapan atau diri yang dicita-citakan di masa depan. Saat seseorang memiliki beberapa pandangan mengenai siapakah ia sebenarnya, pada saat yang sama ia juga memiliki beberapa pandangan lain mengenai kemungkinan menjadi bagaimana diri seseorang tersebut di masa yang akan datang. Seseorang juga memiliki harapan bagi dirinya sendiri. Pengharapan ini dikenal sebagai diri ideal (self-ideal) atau diri yang dicita-citakan. Cita-cita diri terdiri atas dambaan, aspirasi, harapan, keinginan bagi diri sendiri. Cita-cita diri akan menentukan konsep diri dan menjadi faktor paling penting dalam menentukan perilaku.

Meskipun VA masih belum mendekati diri ideal yang ia inginkan yaitu yang bisa melakukan segala sesuatu dengan kesadaran, keselarasan dengan alam, dan juga selalu berpikiran positif. Ia menetapkan tujuan-tujuan yang realistis, ia juga memiliki harapan-harapan yang berkaitan dengan financial, sehingga ia berusaha untuk

bekerja keras untuk memenuhi harapan-harapannya, akan tetapi ia tidak membebankan hal tersebut untuk menjadi prioritas dan lebih mementingkan kesehatan mentalnya sehingga bisa memiliki keseimbangan dalam hidup.

4.4.2. Pembahasan subjek II (AW) dengan acuan teoritik

4.4.2.1. Faktor yang mempengaruhi konsep diri

Menurut Pudjijogiyanti (dalam Prawoto, 2010) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan konsep diri sebagai berikut;.

a. Peranan citra fisik. Tanggapan mengenai keadaan fisik seseorang biasanya didasari oleh adanya keadaan fisik yang dianggap ideal oleh orang tersebut atau pandangan masyarakat umum. Seseorang akan berusaha untuk mencapai standar di mana ia dapat dikatakan mempunyai keadaan fisik ideal agar mendapat tanggapan positif dari orang lain. Kegagalan atau keberhasilan mencapai standar keadaan fisik ideal sangat mempengaruhi pembentukan citra fisik seseorang.

Dalam peranan citra fisik, AW merasa semenjak menjadi vegetarian ia merasa bahwa dirinya tidak mengalami banyak penurunan dalam berat badan. AW tidak memiliki role model dalam menjalani kehidupannya sebagai vegetarian, walaupun ia mengikuti beberapa akun sosial media aktivis, ia merasa percaya dengan dirinya sendiri.

b. Peranan jenis kelamin. Peranan jenis kelamin salah satunya ditentukan oleh perbedaan biologis antara laki-laki dan perempuan. Masih banyak masyarakat yang 25 menganggap peranan perempuan hanya sebatas urusan keluarga. Hal ini menyebabkan perempuan masih menemui kendala dalam mengembangkan diri sesuai dengan potensi yang dimiliki. Sementara di sisi lain, laki-laki mempunyai kesempatan yang lebih besar untuk mengembangkan potensi yang dimiliki.

Dalam peranan jenis kelamin, AW merasa bahwa dirinya menyukai aliran musik yang berbeda dari wanita pada biasanya, ia menyukali aliran musik metal dan techno. Pada saat pertama kali memilih menjadi vegetarian, AW tidak mendapat dukungan dari ibunya karena khawatir akan asupan gizinya sebagai seorang wanita

dan akan sulit untuk memiliki anak, namun ia meyakinkannya dengan jurnal-jurnal penelitian bahwa siapa saja bisa menjadi vegetarian.

c. Peranan perilaku orang tua. Lingkungan pertama dan utama yang mempengaruhi perilaku seseorang adalah lingkungan keluarga. Dengan kata lain, keluarga merupakan tempat pertama dalam pembentukan konsep diri seseorang. Salah satu hal yang terkait dengan peranan orang tua dalam pembentukan konsep diri anak adalah cara orang tua dalam memenuhi kebutuhan fisik dan psikologis anak. AW mengaku memiliki keluarga yang liberal, serta berpikiran terbuka yang selalu memberikan dukungan kepadanya.

d. Peranan faktor sosial. Interaksi seseorang dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya merupakan salah satu hal yang membentuk konsep diri orang tersebut. Struktur, peran, dan status sosial seseorang menjadi landasan bagi orang lain dalam memandang orang tersebut.

Sedangkan dalam lingkungan pertemannya, AW mendapatkan dukungan dan mereka menghargainya. AW mendapatkan perlakuan yang sama dari lingkungan kerjanya yang dulu, karena ia bekerja sebagai dosen dan rata-rata dosen yang lain berumur jauh lebih tua, mereka terkadang memberikan sindiran.

4.4.2.2. Dimensi konsep diri

Calhoun dan Acocella (1995) membagi dimensi konsep diri ke tiga bagian yaitu:

a. Pengetahuan. Dimensi pertama dalam konsep diri adalah gambaran diri mengenai apa yang kita ketahui tentang diri kita yang sesungguhnya. Termasuk didalamnya mengenai peran diri kita seperti suami, istri, pelajar, dan sebagainya. Meliputi juga jenis kelamin, usia, pekerjaan, dan lain lain, Gambaran diri kemudian membentuk citra diri.

AW merasa setelah menjadi vegetarian berat badannya tidak terlalu mengalami perubahan, akan tetapi ia merasa bahwa tubunya menjadi lebih sehat dan

ia tidak terlalu mempermasalahakan berat badannya. Selain itu, semenjak menjadi vegetarian ia merasa bahwa dirinya menjadi tidak merasa bersalah terhadap binatang, lebih mudah fokus, lebih berani dan mudah bersosialisasi dengan orang lain.

b. Penilaian. Penilaian diri sendiri adalah pandangan diri seseorang mengenai harga atau kewajaran ia sebagai pribadi. Menurut Calhoun dan Acocella (1995) setiap hari kita berperan sebagai penilai tentang diri kita sendiri, menilai apakah kita bertentangan antara harapan untuk diri sendiri dengan standar yang ditetapkan untuk diri sendiri. Hasil dari penilaian tersebut merupakan makna dari rasa harga diri, yaitu seberapa besar kita mencintai diri sendiri.

AW tumbuh besar di luar negeri, ia menilai bahwa dirinya tidak cocok berada di Indonesia karena nilai-nilai dan budaya yang tertanam pada dirinya bukanlah yang ada disini, sehingga sampai saat ini ia masih merasa bahwa ia tidak cocok berada disini. Selain itu, ia juga memiliki selera musik yang berbeda pada wanita umumnya. AW sangat menyukai aliran musik yang keras seperti metal dan techno.

c. Harapan. Dimensi harapan atau diri yang dicita-citakan di masa depan. Saat seseorang memiliki beberapa pandangan mengenai siapakah ia sebenarnya, pada saat yang sama ia juga memiliki beberapa pandangan lain mengenai kemungkinan menjadi bagaimana diri seseorang tersebut di masa yang akan datang. Seseorang juga memiliki harapan bagi dirinya sendiri. Pengharapan ini dikenal sebagai diri ideal (self-ideal) atau diri yang dicita-citakan. Cita-cita diri terdiri atas dambaan, aspirasi, harapan, keinginan bagi diri sendiri. Cita-cita diri akan menentukan konsep diri dan menjadi faktor paling penting dalam menentukan perilaku.

AW menjelaskan bahwa seseorang yang ideal adalah orang yang memiliki pengetahuan luas dari membaca, dan selalu mencari informasi terbaru tentang apa saja yang sedang terjadi. Bisa dilihat bahwa AW sudah mendekati diri ideal yang diinginkannya. Selain itu, AW memiliki harapan yang realistis dan ia berusaha untuk mencapainya dengan kemampuan yang ada pada dirinya, akan tetapi ada satu

harapannya yang mungkin tidak bisa tercapai yaitu menjadi atlet berkuda, karena menurutnya itu sudah bertentangan dengan nilai yang ada pada dirinya.

4.4.3. Pembahasan subjek III (ES) dengan acuan teoritik

4.4.3.1. Faktor yang mempengaruhi konsep diri

Menurut Pudjijogiyanti (dalam Prawoto, 2010) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan konsep diri sebagai berikut;.

a. Peranan citra fisik. Tanggapan mengenai keadaan fisik seseorang biasanya didasari oleh adanya keadaan fisik yang dianggap ideal oleh orang tersebut atau pandangan masyarakat umum. Seseorang akan berusaha untuk mencapai standar di mana ia dapat dikatakan mempunyai keadaan fisik ideal agar mendapat tanggapan positif dari orang lain. Kegagalan atau keberhasilan mencapai standar keadaan fisik ideal sangat mempengaruhi pembentukan citra fisik seseorang.

Dalam peranan citra fisik, ES menilai bahwa kondisi fisiknya mudah terkena penyakit jika terlalu lelah. Selain itu, ES merasa lebih percaya diri dengan kondisi fisiknya, karena merasa lebih sehat, memiliki berat badan yang ideal, dan juga tidak mudah beerjerawat. ES tidak memiliki *role model* dalam menjadi vegetarian, ia hanya mengikuti beberapa akun orang yang berpengaruh dalam vegetarian dan tidak ingin menjadi orang yang fanatik akan hal itu.

b. Peranan jenis kelamin. Peranan jenis kelamin salah satunya ditentukan oleh perbedaan biologis antara laki-laki dan perempuan. Masih banyak masyarakat yang 25 menganggap peranan perempuan hanya sebatas urusan keluarga. Hal ini menyebabkan perempuan masih menemui kendala dalam mengembangkan diri sesuai dengan potensi yang dimiliki. Sementara di sisi lain, laki-laki mempunyai kesempatan yang lebih besar untuk mengembangkan potensi yang dimiliki. ES membuktikan bahwa pekerjaan penata rias bukan hanya untuk perempuan saja.

c. Peranan perilaku orang tua. Lingkungan pertama dan utama yang mempengaruhi perilaku seseorang adalah lingkungan keluarga. Dengan kata lain,

keluarga merupakan tempat pertama dalam pembentukan konsep diri seseorang. Salah satu hal yang terkait dengan peranan orang tua dalam pembentukan konsep diri anak adalah cara orang tua dalam memenuhi kebutuhan fisik dan psikologis anak.

Peranan perilaku orang tua ES baik, karena sang ibu memberikan dukungan menjadi vegetarian walaupun pada awalnya khawatir, dan ES memiliki hubungan yang dekat dan baik dengan sang ibu. Akan tetapi ES tidak dekat dengan sang ayah, namun masih menjaga hubungan dengan baik.

d. Peranan faktor sosial. Interaksi seseorang dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya merupakan salah satu hal yang membentuk konsep diri orang tersebut. Struktur, peran, dan status sosial seseorang menjadi landasan bagi orang lain dalam memandang orang tersebut.

Dalam lingkungan pertemanannya terkadang ia mendapatkan cibiran, namun dengan berjalannya waktu mereka semua memberikan dukungan kepadanya dalam menjadi vegetarian dan ia berharap agar lingkungan pertemanannya bisa menjadi lebih positif. Beda halnya dengan lingkungan kerja, ES langsung mendapatkan dukungan dalam menjadi vegetarian. Selain itu, karena ia bekerja di perusahaan asing, tempat ia bekerja juga menerapkan satu hari tanpa daging yang membuat ES semakin merasa mendapatkan dukungan dan juga ada beberapa teman kerjanya yang vegetarian.

4.4.3.2 Dimensi konsep diri

Calhoun dan Acocella (1995) membagi dimensi konsep diri ke tiga bagian yaitu:

a. Pengetahuan. Dimensi pertama dalam konsep diri adalah gambaran diri mengenai apa yang kita ketahui tentang diri kita yang sesungguhnya. Termasuk didalamnya mengenai peran diri kita seperti suami, istri, pelajar, dan sebagainya.

Meliputi juga jenis kelamin, usia, pekerjaan, dan lain lain, Gambaran diri kemudian membentuk citra diri.

ES merasa lebih percaya diri dengan kondisi fisiknya, karena merasa lebih sehat, memiliki berat badan yang ideal, dan juga tidak mudah beerjerawat. Terlepas dari kondisi fisiknya, ES mengalami perubahan dalam kehidupannya di keluarga, sang ibu pada awalnya tidak mendukung ia menjadi vegetarian karena pada hari perayaan agama ia akan sulit untuk makan dan juga khawatir dengan kondisi kesehatannya, namun pada akhirnya ia mendapat dukungan dari sang ibu seiring berjalannya waktu dengan penjelasan yang ia berikan. Akan tetapi, keluarga besarnya tidak mendukung karena berpendapat bahwa dengan tidak makan daging berarti tidak mentaati agama.

b. Penilaian. Penilaian diri sendiri adalah pandangan diri seseorang mengenai harga atau kewajaran ia sebagai pribadi. Menurut Calhoun dan Acocella (1995) setiap hari kita berperan sebagai penilai tentang diri kita sendiri, menilai apakah kita bertentangan antara harapan untuk diri sendiri dengan standar yang ditetapkan untuk diri sendiri. Hasil dari penilaian tersebut merupakan makna dari rasa harga diri, yaitu seberapa besar kita mencintai diri sendiri.

ES merasa bahwa dirinya adalah seseorang yang sensitif jika sudah menyangkut maalah keluarga, tetapi ia termasuk orang yang ceria dan bersemangat. ES memiliki pandangan bahwa vegetarian adalah salah satu cara untuk menjadi lebih peduli dengan hal-hal terkecil, seperti halnya yang ia lakukan adalah memperhatikan makanannya sehari-hari yang harus memiliki nutrisi yang seimbang. ES membuktikan bahwa pekerjaan sebagai penata rias bukan hanya untuk perempuan saja, namun seorang laki-laki juga bisa menjadi penata rias.

c. Harapan. Dimensi harapan atau diri yang dicita-citakan di masa depan. Saat seseorang memiliki beberapa pandangan mengenai siapakah ia sebenarnya, pada saat yang sama ia juga memiliki beberapa pandangan lain mengenai kemungkinan menjadi bagaimana diri seseorang tersebut di masa yang akan datang. Seseorang juga

memiliki harapan bagi dirinya sendiri. Pengharapan ini dikenal sebagai diri ideal (self-ideal) atau diri yang dicita-citakan. Cita-cita diri terdiri atas dambaan, aspirasi, harapan, keinginan bagi diri sendiri. Cita-cita diri akan menentukan konsep diri dan menjadi faktor paling penting dalam menentukan perilaku.

ES menjelaskan bahwa seseorang yang ideal adalah yang mau belajar dari kesalahan yang dilakukan, berusaha menjadi lebih baik dari sebelumnya dan bisa menghargai hidupnya. ES masih jauh dari hal tersebut, namun ia berusaha untuk menjadi lebih baik dari sebelumnya. Selain itu, ES juga memiliki harapan yang cukup realistis, dan ia berusaha untuk mencapai harapannya dengan kemampuan yang ada pada dirinya.

5.1. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah adanya kendala dalam keterbukaan komunikasi dengan subjek terutama pada *significant others* walaupun data utama sudah tercukupi.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di bab sebelumnya maka dapat diketahui bagaimana proses pembentukan konsep diri. Secara umum konsep diri pada vegetarian dapat berupa konsep diri positif maupun negatif. Konsep diri vegetarian dipengaruhi dari dalam maupun lingkungan luar dirinya, dalam hal ini ada beberapa faktor yaitu yang pertama, faktor biologis dimana seorang vegetarian memiliki keadaan tubuh yang mengharuskan dirinya menjalani vegetarian. Faktor kedua yaitu psikologis, yang dimana seseorang memiliki perasaan bersalah ketika mengonsumsi makanan atau produk yang berasal dari binatang. Selanjutnya faktor sosial, dimana lingkungan sosial seperti keluarga, lingkungan pertemanan, dan lingkungan kerja memberikan pandangan negatif atau positif terhadap seorang vegetarian. Lingkungan sosial sangat berpengaruh terhadap perkembangan konsep diri yang dimiliki oleh vegetarian.

Pada subjek I (VA), ia memiliki konsep diri yang cenderung negatif setelah dirinya menjadi vegetarian karena ia masih merasa memiliki berat badan yang lebih dari sebelumnya. Sedangkan pada dua subjek lainnya memandang positif citra fisik mereka. Pada subjek II (AW), ketika awal memulai menjadi vegetarian ia cenderung melakukan konfrontasi kepada lingkungan sekitarnya apabila ada pandangan negatif mengenai dirinya yang sudah menjadi vegetarian, namun seiring berjalannya waktu ia cenderung memiliki konsep diri yang positif karena ia menganggap dengan melakukan konfrontasi karena berbeda pandangan mengenai vegetarian dengan lingkungan sekitarnya bukan cara yang baik dan ia menemukan cara yang positif untuk memberikan pandangannya mengenai vegetarian kepada lingkungan

sekitarnya. Selanjutnya, pada subjek III (ES), sebelum menjadi vegetarian ia sempat memiliki masalah besar yang terjadi dalam hidupnya dan menjadikan itu salah satu alasan dirinya menjadi vegetarian dan ia cenderung memiliki konsep diri yang positif.

5.2. Implikasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat dilihat bahwa seseorang vegetarian yang tidak mendapatkan dukungan dari keluarga atau pun lingkungan pertemanannya cenderung membentuk konsep diri yang negatif dan konsep diri negatif itu sangat berpengaruh terhadap seseorang. Namun seiring dengan berjalannya waktu, konsep diri pada vegetarian dapat memiliki konsep diri yang positif maupun negatif tergantung bagaimana peranan citra fisik, jenis kelamin, orang tua dan faktor sosialnya bekerja pada masing-masing individu.

5.3. Saran

5.3.1. Saran untuk subjek penelitian

Disarankan bagi subjek penelitian atau orang lain yang baru menjadi vegetarian bisa lebih menerima kondisi diri mereka sebagai seorang vegetarian, dan lebih teliti dalam mencari lingkungan yang baik agar bisa memunculkan sifat yang positif serta bergabung dalam komunitas vegetarian supaya bisa memberikan dukungan dalam menjalani keseharian sebagai seorang vegetarian.

5.3.2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini lebih fokus pada konsep diri pelaku vegetarian dengan menggali beberapa aspek konsep diri, disarankan untuk penelitian selanjutnya untuk lebih menggali hal menarik lainnya dan mendeskripsikan faktor-faktor lain yang belum terungkap secara mendetail dalam penelitian ini, dan juga meneliti variabel lainnya seperti penerimaan diri, harga diri atau aktualisasi diri, serta melakukan

building rapport yang baik dengan semua subjek maupun *significant others* sehingga bisa mendapatkan informasi yang jelas dan lengkap untuk mendukung penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, Herdriati. (2006). Psikologi Perkembangan: Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja. Bandung: PT Refika Aditama.
- Ainia, Indah. (2013). Vegetarian: Penyelamat Bumi. Retrieved from <https://www.kompasiana.com> (diakses 02 Mei 2019).
- Armina, Wismanto, Y.B., & Yudiati, E.A. (2000). Kestabilan Emosi : Antara Vegetarian dan Non Vegetarian. Semarang: Jurnal Psikologi Universitas Katholik Soegijapranata (PSIKODIMENSIA). Vol : 1, No : 1, hal 66-70.
- Berk, L.E. (1996). Infants, Children and Adolescence.. USA: Allyn & Bacon.
- Burns, R.B. (1993). Konsep diri, teori, pengukuran, perkembangan dan perilaku. Terjemahan. Jakarta: Arcan.
- Cahyana, V. A. 2003. Perbedaan Kendali Emosi Pada Mahasiswa Vegetarian dan Non Vegetarian. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Calhoun, J. F., and Acocella, J.R. (1995). Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Creswell, J. (2014). Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches, (4th Ed.). Singapore: SAGE Publications, Inc.
- Fitts, H. William. (1971). The Self Concept and Self Actualization, Los Angeles, California.
- Fletcher, Michelle. (n.d.). VEGETARIAN DIETS HELP PREVENT CANCER. Retrieved from <https://www.pacificcollege.edu> (diakses 29 Maret 2019).
- Herlinda, Dita W. (2017). Indonesia Makin Ramah Vegetarian. Retrieved from <https://kalimantan.bisnis.com> (diakses 01 Mei 2019).
- Hurlock, Elizabeth B. (2010). Perkembangan Anak. Edisi Keenam: Jilid 2. (Alih bahasa: Med. Meitasari Tjandrasa). Jakarta: Erlangga.
- Jakarta Consulting. (n.d.). Membidik gaya hidup. Retrieved from <http://www.jakartaconsulting.com> (diakses 29 Maret 2019).

- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (2008). Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Jakarta: Pusat Bahasa.
- Kompas. (n.d.). Alasan jadi vegetarian. Retrieved from <https://www.nasional.kompas.com> (diakses 15 Mei 2019)
- Mapanbumi. (n.d.). Vegetarian. Retrieved from <https://www.maitreya-mapanbumi.or.id> (diakses 15 Mei 2019)
- Marpaung, Roy C.(2013). pola konsumsi, status gizi dan prestasi belajar pada anak vegetarian dan non vegetarian kelas v sekolah dasar di yayasan perguruan bodhicitta medan tahun 2013. Medan: Program Gizi Kesehatan Masyarakat FKM-USU.
- Masturah, Nabilah A. (2017). Gambaran konsep diri mahasiswa ditinjau dari perspektif budaya. Jurnal Ilmiah Psikologi, 2(2).
- Meyni, F. Saragih. (2009). Vegetarian (Suatu Kajian Kebiasaan Makan pada Umat Buddha Maitreya. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Moleong, Lexy J. (1999). Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: PT. Remaja Rodaskarya.
- Murmanto, Melanie D. (2007). Pembentukan Konsep Diri Siswa melalui Pembelajaran Partisipatif (Sebuah Alternatif Pendekatan Pembelajaran di Sekolah Dasar). Jurnal Pendidikan Penabur (No.08/Th.VI). Hlm. 66-74.
- NHS UK. (n.d.). Vegetarians get less cancer. Retrieved from <https://www.nhs.uk> (diakses 29 Maret 2019).
- Nurwardani, P. (2016). Pendidikan Agama Hindu. Jakarta: RISETDIKTI.
- Nuswantoro, Bagus. (2011). Studi kasus pada pelaku vegetarian di wilayah kota semarang tahun 2011. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Poerwandari, E.K. (1998). Pendekatan Kualitatif Dalam Penelitian Psikologi. Jakarta: Fakultas Psikologi UI.
- Poore, J., & Nemecek, T. (2019). Reducing Food's Enviromental Impacts Through Producers and Consumers. Science, 360(6392), 987-992. doi: 10.1126/science.aag0216

- Prawoto, Yulius B. (2010). Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Kelas XI SMA Kristen 2 Surakarta. Skripsi. Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret.
- Purtill, James. (2018). Health, animal rights, environment: what's convincing people to go vegan. Retrieved from <https://www.abc.net.au> (diakses 29 Maret 2019).
- Puspasari, Amaryllia. (2007). Mengukur Konsep Diri Anak. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Rahayu, I.T., & Ardani, T.A. (2004). Observasi dan Wawancara. Malang: Bayumedia.
- Rakhmat, Jalaluddin. (2003). Psikologi Komunikasi. Edisi Revisi. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Republika. (2008). Makanan Vegetarian. Retrieved from <https://www.republika.co.id> (diakses 29 Maret 2019).
- Risma. (n.d.). VG-Guide, Aplikasi Khusus Untuk Kaum Vegetarian Di Indonesia. Retrieved from <https://jakartakita.com> (diakses 29 Maret 2019).
- Rosenfeld D.L. & Burrow A.L. (2017). The unified model of vegetarian identity: A conceptual framework for understanding plant-based food choices. USA: Appetite. doi: 10.1016/j.appet.2017.01.017.
- Sabri, M. Alisup. (2001). Pengantar Psikologi Umum dan Perkembangan. Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya.
- Sediaoetama, A. D. 1989. Ilmu Gizi. Jakarta : PT Dian Rakyat.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-concept validation of construct interpretations. Review of Educational Research, 46, 407-441.
- Suara. (n.d.). Alasan Menjadi Vegetarian. Retrieved from <https://suara.com> (diakses 15 Mei 2019).
- Sumantri, Bambang. (2005). Panduan Vegetarian Indonesia. Jakarta: Keluarga Vegetarian Maitreya Indonesia.
- Susianto. (2002). Majalah Sutra Dharma Maitreya Sarana Komunikasi dan Aspirasi Umat Maitreya Indonesia. Riau: DPP Mapanbumi Riau.

- Tim Pustaka Familia. (2010). Konsep Diri Positif: Menentukan Prestasi Anak. Yogyakarta: Kanisius.
- Wang Che Kuang. (2001). Pribadi Mahakasih Lugu Polos; Amalkan Enam Perbuatan Mulia. Jakarta Barat: DPP Mapanbumi.
- Wikipedia. (n.d.). Vegetarian. Retrieved from <https://id.wikipedia.org> (diakses 15 Mei 2019).
- Winkel, W.S. (1991). Psikologi Pengajaran. Jakarta: Gramedia
- Yartini, Marmili. (2007). Konsep Diri Remaja Vegetarian Penganut Buddhis Aliran Maitreya di Vihara Maitreya Yogyakarta. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Yudhistira, D.P. (2018). Kematian dan Alasan jadi Vegetarian. Retrieved from <https://www.era.id> (diakses 29 Maret 2019).
- Yudit, Oktaria Kristiani Pardede. (2008). Konsep Diri Anak Jalanan Usia Remaja. Jurnal Psikologi (Volume 1, No.2). Hlm. 146-151.

Lampiran 1. Pedoman Wawancara Subjek Penelitian

<p style="text-align: center;">PEDOMAN WAWANCARA KONSEP DIRI PADA VEGETARIAN</p>
<p>a. Pengetahuan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Coba ceritakan tentang diri anda? 2. Coba ceritakan pandangan anda tentang vegetarian? 3. Sejak kapan anda mulai menjadi vegetarian? 4. Mengapa anda menjadi vegetarian? 5. Bagaimana anda memperoleh informasi mengenai vegetarian? 6. Bagaimana pola makan sehari-hari? 7. Apakah susah dalam mencari makanan vegetarian? 8. Bagaimana perasaan anda setelah menjadi vegetarian?
<p>b. Penilaian</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Perubahan apa saja yang anda alami setelah menjadi vegetarian? 2. Pandangan keluarga anda mengenai gaya hidup vegetarian yang anda jalani? 3. Kendala apa yang anda alami saat menjadi vegetarian di lingkungan keluarga anda? 4. Siapa sajakah yang mendukung anda dalam menjalani hal itu? 5. Bagaimana hubungan anda dengan teman setelah menjadi vegetarian? 6. Bagaimana pandangan lingkungan sekitar anda mengenai vegetarian? 7. Bagaimana cara anda mengatasi masalah? 8. Apakah anda memiliki panutan dalam menjalani gaya hidup vegetarian? 9. Bagaimana anda menjalani gaya hidup vegetarian? 10. Apakah anda menikmati menjadi vegetarian? 11. Apa ada tekanan dalam menjalani gaya hidup vegetarian? 12. Menurut anda kira-kira sampai kapan anda akan menjadi vegetarian? 13. Bagaimana pandangan anda terhadap individu non vegetarian?

c. Harapan

1. Bagaimana harapan anda mengenai status ekonomi anda kedepannya?
2. Bagaimana lingkungan pertemanan yang anda inginkan?
3. Bagaimana lingkungan sosial/kerja yang anda inginkan?
4. Ceritakan tentang hal-hal yang ingin anda capai sebelum anda menjadi vegetarian?
5. Bagaimana harapan anda dengan menjalani gaya hidup vegetarian?
6. Ceritakan tentang hal yang ingin anda raih setelah menjadi vegetarian?
7. Bagaimana tujuan hidup anda sekarang dan kedepannya?
8. Bagaimana cara anda mewujudkan harapan yang ingin dicapai?
9. Apakah anda memiliki harapan untuk orang lain menjadi vegetarian?

Lampiran 2. Pedoman Wawancara *Significant Others*

PEDOMAN WAWANCARA
SIGNIFICANT OTHERS

GAMBARAN UMUM

1. Nama
2. Usia
3. Suku bangsa
4. Pendidikan terakhir
5. Pekerjaan
6. Status hubungan kerabat dengan subjek
7. Bagaimana hubungan dan interaksi dengan subjek

KONSEP DIRI

1. Bagaimana keseharian subjek?
2. Apa saja aktifitas sehari-hari subjek?
3. Bagaimana hubungan subjek dengan teman-temannya?
4. Apa saja yang menjadi beban subjek menurut anda?
5. Pernahkah subjek mengeluh pada anda?
6. Ceritakan apa yang anda ketahui tentang subjek?
7. Apa saja yang anda ketahui terkait gaya hidup vegetarian subjek?
8. Sejak kapan subjek menjadi vegetarian?
9. Ceritakan alasan subjek menjadi vegetarian?
10. Siapa yang mendukung subjek menjadi vegetarian?
11. Bagaimana pola makan sehari-hari subjek?
12. Bagaimana tanggapan anda ketika subjek memutuskan untuk menjadi vegetarian?
13. Apakah subjek pernah jenuh menjalani gaya hidup vegetarian?
14. Bagaimana pandangan anda tentang gaya hidup vegetarian?

Lampiran 3. Pedoman Observasi

PEDOMAN OBSERVASI

Observasi

Inisial Subjek :

Wawancara ke- :

Hari/tanggal :

Tempat :

1. Setting wawancara

a. Suasana wawancara :

b. Suara-suara di sekitar tempat wawancara :

c. Kehadiran pihak lain saat wawancara :

2. Karakteristik fisik responden

a. Pakaian :

b. Postur tubuh :

c. Ekspresi wajah :

d. Kontak mata :

e. Gerakan tubuh :

f. Intonasi suara :

Hambatan :

Hal-hal khusus yang terjadi selama wawancara :

Lampiran 4. Verbatim Wawancara

VERBATIM WAWANCARA
PERTEMUAN PERTAMA
SUBJEK I (VA)

Tanggal : 15 Juli 2019
 Tempat : Rumah Juliet, Tanjung Duren
 Waktu : 14.30 - 15.35
 Kode : W.1.P.VA.RJ

Transkrip Wawancara		Ket
Iter	Halo kak, apa kabar?	1
VA	Halo, baik. Kamu sendiri gimana kabarnya?	2
Iter	Aku baik juga nih kak, udah lama banget ya ga ketemu.	3
VA	Iyaa	4
Iter	Btw, ini seperti yang udah aku jelasin sebelumnya wawancara ini bakal aku record ya, ga ada masalah kan kak? Dan apa ada pertanyaan sebelum dimulai?	5 6 7
VA	Iyaa gapapa kok. Nggak ada.	8
Iter	Oke kalau gitu bisa kita mulai ya kak.	9
VA	Boleh, silahkan.	10
Iter	Boleh gak sih ceritain tentang diri kaka?	11
VA	Diri aku secara umum?	12
Iter	Iyaa kak.	13
VA	Aku ini seorang vegetarian dan udah tahun ke sebelas tahun ini. Tapi untuk vegannya aku baru jalan lima tahun. Aku anak tunggal dari pulau Bintan. Bukan orang Jakarta lah. Terus pas kuliah baru ke Jakarta dan sekarang usaha sendiri jual vegan cake. Gitu aja hehe.	14 15 16 17 18
Iter	Berarti dari kecil kaka di Pulau Bintan ya?	19
VA	Iya. Aku gede disana dan pas kuliah baru ke Jakarta.	20

Iter	Pas awal pindah ke Jakarta kaka tinggal sama siapa?	21
VA	Aku tinggal sendiri, kos deket kampus.	22
Iter	Untuk usaha kaka sendiri itu kan semacem <i>bakery</i> dan cafe gitu ya.. memang kaka ada <i>basic</i> untuk baking atau gimana?	23 24 25
VA	Hmm lebih tepatnya cafe aja sih cuma memang kita lebih ke jual cake vegan dan juga makanan vegan.. eee untuk <i>baking</i> aku sebenarnya.. awalnya ya ga bisa sama sekali gitu.. jadi bener-bener yang awalnya belajar dari internet, belajar dari YouTube, ya.. yang bener-bener belajar sendiri lah gitu.. eee otodidak aja, dan <i>trial and error</i> sendiri, sampai akhirnya mungkin.. menurut aku udah cukup bisa lah.	26 27 28 29 30 31 32 33
Iter	Itu dari awal memang keinginan kaka untuk usaha itu?	34
VA	Iyaa.. eee karena emang aku bener-bener yang ga ada kepikiran untuk kerja kantoran, dan aku juga gamau jadi IRT yang harus diem di rumah, cewe bisa kok punya usaha.. dan aku suka mencoba hal-hal baru.	35 36 37 38
Iter	Kalau menurut kaka, kaka itu orangnya gimana sih?	39
VA	Hmm aku ya? Aku tuh.. eee gimana ya.. aku orangnya suka mencoba hal-hal baru, aku emang berani aja orangnya, eee aku suka temenan sama siapa aja tapi untuk deket aku pilih-pilih banget, eee aku juga.. apa ya namanya.. suka ngerasa <i>insecure</i> aja kalau misal ada rencana yang ga sesuai sama yang aku <i>planning</i> .	40 41 42 43 44 45
Iter	<i>Insecure</i> kenapa tuh kak?	46
VA	Eee gimana ya.. karena aku orangnya bener-bener yang kalau rencana apa-apa tuh.. eee selalu tersusun dengan rapih, dan udah mikir juga nanti bakal ada rintangan apa-apanya gitu loh.. jadi kalau misal eee yang hal-hal buruk terjadi ga sesuai yang aku pikir sebelumnya jadi kaya.. gimana ya.. ya gitu.. <i>insecure</i> ajaa. Hmm kaya pas	47 48 49 50 51 52

	aku awal-awal mau buka cafe dan ga ada basic untuk buat kue kan.. aku bener-bener mikir kaya “apa ini bakal lancar atau nggak ya?” gitu aja sih.	53 54 55
Iter	Kalau pandangan kaka sendiri terhadap vegetarian itu gimana sih?	56 57
VA	Vegetarian itu menurut aku <i>is a new movement</i> yang bisa membantu bumi kita jadi lebih baik. Kan bumi kita kan udah sakit istilahnya kan. Karena udah di eksploitasi banget sama manusia dan lain-lain. Jadi vegetarian itu cara yang paling mudah dan paling mulia sih menurut aku... untuk selaras sama alam semesta, dengan bumi.	58 59 60 61 62 63
Iter	Kenapa dengan menjadi vegetarian itu menurut kaka cara terbaik untuk menyelamatkan bumi?	64 65
VA	Menurut aku ya.. kan sekarang udah banyak banget kaya <i>deforestation</i> , hutan hilang begitu aja dan malah jadi <i>palm oil industry</i> , dan dengan itu ya secara ga langsung pasokan oksigen kita berkurang, hilang.. binatang-binatang yang tinggal di hutan mati, kehilangan tempat tinggal, ga ada keseimbangan ekosistem juga.. dan dengan kita jadi vegan atau setidaknya vegetarian itu sebenarnya membantu juga dari sisi lingkungan.. walau emang yang eee gimana ya.. kalau kita vegan tuh kan kita ga makan daging, dari makan daging itu kan ada <i>carbon footprint</i> -nya, karena sebenarnya polusi itu yang menyumbang terbesar bukan dari kendaraan.. itu tuh cuma masih nomor ke berapa.. sedangkan <i>animal agriculture</i> itu penyumbang polusi paling besar yang sesungguhnya.. jadi ya <i>it's better lah.. to make the world to be better from yesterday</i> , kaya yang at <i>least we try to save the world</i> gitu loh.	66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81
Iter	Jadi seperti yang kaka bilang di awal kaka udah vegetarian cukup lama ya sebelas tahun?	82 83
VA	Iyaa. Itu aku udah mulai dari umur empat belas tahun dan	84

	baru vegannya pas umur dua puluh satu tahun.	85
Iter	Itu awalnya jadi vegetarian itu kenapa sih?	86
VA	Itu tuh... hmm awalnya tuh karena aku ikut satu organisasi namanya tuh INLA... <i>Internasional Nature Loving Assosiation</i> . Jadi itu kaya kumpulan eee pemuda pemudi yang mencintai alam. Terus kita kaya tapi eee gimana ya menyebarluaskan cinta alam ini lewat tarian, nyanyian, kaya seni gitulah. Nah, aku tuh di tim tari dulu. Jadi kaya semua orang yang mau masuk sini tuh kaya wajib vegetarian... karena <i>non sense</i> lah kalau kamu ngomong cinta alam tapi kamu ga vegetarian gituloh. Jadi akhirnya kita diajar untuk jadi vegetarian itu.	87 88 89 90 91 92 93 94 95 96
Iter	Dengan peraturan wajib vegetarian itu apa kaka merasa terpaksa untuk jadi vegetarian pada awalnya?	97 98
VA	<i>To be honest</i> , aku ga merasa terpaksa sama sekali sih.. karena apa ya.. aku emang dari awal ikutan komunitas pun kadsrena aku cinta alam gitu, jadi dengan ada peraturan itu ya wajar aja.. dan aku awalnya juga mencari tau dulu apa itu bener atau nggak.	99 100 101 102 103
Iter	Terus tanggapan keluarga gimana?	104
VA	Kalau mama aku dia memang vegetarian secara religi gituloh... dan awalnya malah mama aku ngelarang aku untuk jadi vegetarian kaya gaboleh gituloh. Karena dulu aku tuh awalnya <i>underweight</i> gituloh, kurus banget kaya tiga puluh berapa kilo... udah kelas enam SD masih tiga puluh berapa kilo gituloh, parah banget. Terus makannya kaya pas aku mau vegetarian mama aku kaya “gila loh kamu mau vegetarian, nanti ga makan ini makin parah lagi loh kurusnya...”. Tapi nggak loh aku jadi lumayan sih naik tapi masih tetep <i>underweight</i> . Tapi pas vegan baru normal, malah naik banget loh menurut aku udah kelebihan lemak hehe.	105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116

Iter	Ya ampun kak, kamu segini tuh udah pas banget loh padahal.	117 118
VA	Haha tapi ya gitu merasa lebih ajaa...	119
Iter	Apa yang kaka rasakan pas kaka bilang tadi kaka <i>underweight</i> dan sekarang seperti ini?	120 121
VA	Hmm jadi dulu tuh aku kurus banget kan.. aku kaya ngerasa beda aja dari yang lain.. dan aku bener-bener yang merasa orang tuh kalau ngeliat aku kaya gimana gitu loh.. cuma sekarang aku udah normal lah berat badannya.. tapi tetep merasa lebih sih hehehe.. ya at least ga ngerasa <i>insecure</i> aja kaya pas masih kurus banget.	122 123 124 125 126 127
Iter	Apa kaka udah merasa puas dengan kondisi fisik yang sekarang?	128 129
VA	Sejujurnya.. aku puas dan bangga sama diriku sendiri, karena kaya yang.. eee ini bener-bener <i>struggle</i> gitu loh.. karena mama juga awalnya kaya takut aku makin kurus kan pas aku mau jadi vegetarian.. itu bener-bener yang kepikiran dan <i>insecure</i> sendiri jadinya. Cuma pada akhirnya kan seperti ini.. dan aku buktiin sama mama juga kalau dengan aku vegan ga bakal tambah kurus gitu loh.	130 131 132 133 134 135 136
Iter	Seperti yang kaka sebutkan diawal, berarti dari komunitas ya awal mengenal vegetarian?	137 138
VA	Iyaa betul dari komunitas.	139
Iter	Selain dari komunitas dapat informasi darimana lagi?	140
VA	Awalnya ya.. aku tau dari mama kan, karena dia sudah vegetarian dari lama, terus.. ya gitu aku suka nanya-nanya sama mama, dan akhirnya join komunitas itu.. dan eee paling sama cari-cari aja di internet.	141 142 143 144
Iter	Kalau menurut kaka susah gak sih cari makanan vegetarian?	145 146
VA	Nggak sih zaman sekarang, kalau misalnya sepuluh tahun lalu susah ya karena kan <i>movement</i> nya belum ada gituloh..	147 148

	dan orang vegetarian, mungkin karena alasan agama, tapi kalau sekarang kamu di luar itu, di masyarakat nggak susah sih karena kaya sekarang <i>everybody knows what is vegan and vegetarian</i> , mudah banget dan kamu kalau ke <i>restaurant</i> pun bisa <i>request</i> .	149 150 151 152 153
Iter	Gimana perasaan kaka pas transisi jadi vegetarian?	154
VA	Vegan atau vegetarian? Vegetarian dulu kali yah. sebenarnya nggak susah sih ya kalau jadi vegetariannya, karena menurut aku... aku ini tipenya gasuka <i>seafood</i> dan aku ga suka kaya daging babi, daging kambing, karena satu-satunya daging yang aku makan waktu dulu cuma daging ayam dan itu pun jarang banget, karena aku tuh ga suka.. tapi masih makan, aku tuh sukanya telur, <i>cheesel</i> ah, terus kaya susu. Jadi menurut aku pas aku jadi vegetarian ga susah karena pada dasarnya aku gasuka daging. Cuma pas aku jadi vegan yang susah tuh karena aku suka minum kopi kan, terus aku suka kopi yang ada <i>dairy</i> ya maksudnya ya, terus aku suka makan <i>cheese cake</i> , terus kaya <i>dessert</i> gila aku suka banget, kaya <i>I can't live without dessert</i> , makannya aku tuh <i>craving</i> banget makannya aku bikin sendiri makannya ujung-ujungnya aku bikin usaha, gitu.	155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169
Iter	Pas awal-awal pernah kaya ga sengaja makan yang ada <i>animals product</i> gitu ga?	170 171
VA	Hmm nggak sih, aku bener-bener yang kalau apa-apa gitu kaya <i>searching</i> dulu ini ada apanya.. terus kalau kaya makanan yang <i>snack</i> gitu-gitu aku baca aja <i>ingredients</i> -nya dulu.. jadi nggak sih, ga pernah.	172 173 174 175
Iter	Terus akhirnya perasaan kaka gimana?	176
VA	Perasaan aku ya? <i>I feel better</i> sih <i>especially when I doing</i> vegan, karena pas aku vegetarian aku kaya masih jerawat, terus kaya masih sakit ini, sakit itu kaya ga <i>fresh</i> aja sih, jadi waktu vegan aku jerawat tapi cuma pas <i>period</i> kaya	177 178 179 180

	satu.. dua.. kaya.. tapi hari-hari biasa ga pernah jerawat sih kaya <i>clear</i> banget sih ya <i>skin</i> kita ya, yang paling aku berasa ya terus jadi ga <i>underweight</i> jadi kaya jadi normal sih berat badannya.	181 182 183 184
Iter	Kalau perubahan yang kaka alami apa aja?	185
VA	Kalau secara fisik yang tadi ya. Kalau secara mental sih aku ngerasa <i>awareness</i> aku lebih tinggi ya, jadi karena kita udah terbiasa ya, makananan aja kita pilih-pilih banget kan apalagi kaya arah-arrah hidup yang lain jadi kita kaya yang otomatis, “ini kaya gini bener gak sih”. Karena kan kita udah terbiasa dari makanan dari hal-hal kecil kita udah <i>aware</i> , itu sih <i>awareness</i> menurut aku yang paling berasa sih. Aku berasa <i>awareness</i> aku jadi tinggilah.	186 187 188 189 190 191 192 193
Iter	kenapa jadi seperti itu?	194
VA	Eee kenapa ya.. aku.. ya kaya ngerasa aku lebih <i>aware</i> aja sama hal-hal yang ada di sekeliling aku, karena sebelumnya aku tuh anaknya bodo amatan gitu loh.	195 196 197
Iter	Kalau pandangan keluarga kaka setelah dari vegetarian menjadi vegan gimana?	198 199
VA	Kalau pas awal kan bilang ga kasih. Karena menurut mama aku, karena takut kurus dan pas aku mau <i>go</i> vegan sih mama aku lebih parah lagi sih.. dan dia kan vegetarian kan... “Gila kamu masih mau vegan nanti kamu gabisa makan apa apa”. Tapi sekarang pas aku pulang pas Imlek mama aku buatin aku kue vegan, kue nanas.. tau kan? nastar, ga ada <i>butter</i> , ga ada susu, jadi dia pake soya dan dia bahkan sempet tanya aku kaya “Margarin ini boleh gak?”, jadi bener-bener sekarang udah mulai terima sih dan bener bener.. mungkin karena perkembangan zaman juga sih jadi kita ter- <i>expose</i> dan mama aku main sosmed kan, jadi dia tau vegan itu baiknya apa.	200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211
Iter	Jadi ga ada kendala lah ya?	212

VA	Kendalanya ya... kendala omongan aja sih... cuma aku kan anaknya keras ya jadi aku kaya bodo amat aja hehehe.	213 214
Iter	Omongannya tuh kaya gimana kak?	215
VA	Kaya yang.. eee gitu aja suka di sindir-sindir “ngapain sih kamu begini” terus kaya yang bilang “makan ini lah nanti kamu kurang nutrisi” yang begitu-begitu aja.. cuma yaudah kan akhirnya juga ngerti ya.. walau emang harus proses dulu gitu.	216 217 218 219 220

Lampiran 5. Surat Izin Pengambilan Data



*Building
Future
Leaders*

**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI**

Kampus A : Gd. KH. Hasjim Asj'arie Lt. 5, Jln. Rawamangun Muka, Jakarta 13220
Kampus D : Jl. Halimun No. 2, Kel. Guntur Kec. Setiabudi, Jakarta Selatan
Telepon : +62 21 8297829 Email : psikologi@unj.ac.id

Nomor : 166/UN39.6/FPPsi/Prodi/Pen/VII/2019
Hal : Permohonan Izin Penelitian Skripsi

Jakarta, 24 Juli 2019

**Kepada Yth.
Saudari VA
Din Tempat**

Dengan hormat,
Kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta Fakultas Pendidikan Psikologi :

Nama : Aji Saepul Hidayat
NIM : 1125151312
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Pendidikan Psikologi
No. HP : 085782624504

Untuk dapat melakukan pembuatan izin pengambilan data penelitian yang diperlukan dalam rangka memenuhi kelengkapan penyusunan skripsi dengan judul **"Konsep Diri pada Vegetarian"**. Atas perhatian dan bantuannya kami ucapkan terima kasih.

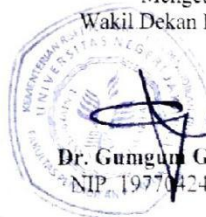
Koordinator Program Studi Psikologi
Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ

Mira Ariyani, Ph.D
NIP.197512012006042001

Dosen Pembimbing I

Ernita Zakiah, M.Psi
NIDK. 8891680018

Mengetahui,
Wakil Dekan I FPPsi UNJ



Dr. Gumung Gunetjar, M.Si
NIP. 197704242006041001

Lampiran 6. Riwayat Hidup



Aji Saepul Hidayat atau Aji adalah anak sulung dari dua bersaudara. Peneliti lahir di Bogor, 11 Februari 1997. Peneliti memulai pendidikan formal pada tahun 2003 di SD Negeri Ciluar 02 Bogor. Pada tahun 2009, peneliti melanjutkan pendidikan tingkat menengah pertama di SMP Negeri 08 Bogor. Pada tahun 2012, peneliti melanjutkan pendidikan tingkat menengah atas di SMA Negeri 06 Bogor dan melanjutkan pendidikan Strata I di jurusan Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta. Pada tahun 2018, peneliti melakukan program Praktek Kerja Psikologi (PKP) di PERUM Bulog.

Kontak yang dapat dihubungi: *ajiihidayat@outlook.com*